

1日あたりの塩分摂取量の目標値(成人)

厚生省の(20年版) 日本人の食事摂取基準	男性...7.5g未満 女性...6.5g未満
高血圧症の方の目安	6g未満
腎臓病患者の目安	3~6g未満
人工透析患者の目安	6g未満
WHOの食事摂取基準	5g未満

日本人の1日あたりの平均塩分摂取量

男性... 11g
女性... 9.3g



③ご飯とおかずを同時に食べ終える。一口残ったご飯と漬け物...は残らずに食べ、残った塩分の摂取量を減らします。

濃く味にする味
味がうすいと食べた気がしない」と言いたがる人は、油をサッとかける人。ソノメンの汁はのどが渴くから食まな」といふ人。味の好みは様々ですが健康を考慮して、うすい味をすすめていきます。

濃く味にする味

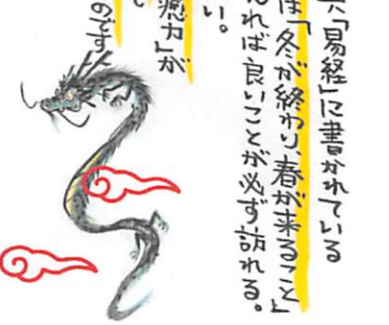


No. 60

うす味を味わぬ食事の仕方
①まず「口味」ソノヤシと油をかけるのは口味がうすい本当に必要が確かめる。それと、うすい味は「酢」がおすすめです。
②しょう油やソノヤシはかけるより、ソノヤシの小皿にとり、うすい味をつけて食べれば量の調節がしやすくなり、うすい味も避けられます。

うす味を味わぬ食事の仕方

「一陽来復」は冬の終わりに春が来ることを意味し、雨は無い、明けは無い、夜は無い。病後にも同じです。人間には「自然治癒力」が備わっていて適切な養生をすれば回復する方向に向かうことが出来るのです。「一陽来復」は冬の終わりに春が来ることを意味し、雨は無い、明けは無い、夜は無い。病後にも同じです。人間には「自然治癒力」が備わっていて適切な養生をすれば回復する方向に向かうことが出来るのです。



「一陽来復」の習俗
死の床にあって思うのは、家族や愛する者のことである。人は誰かのために生き、最期はその人たちのことを思うのだ。

うす味クッキングアイデア

- 季節感を生かす
木の芽、しそ、生姜、ゆずなどの香りで塩を控えたり、同じものはそのものがおいしいので素材の味を生かすためにうす味にするのが良いです。
- だしスープの旨味を利用
塩がつかなくても、濃いだしを取れば、出来上がりは旨味の多い、しっかり味になります。
- 新鮮な材料を選ぶ
新鮮であれば、素材本来の持ち味だけでも食べれるので塩を控えることが出来ます。

①味付けの旨味がうすい味にするには、まず料理に使う砂糖、みりんを減らすことです。そのためにはお酒と赤酒を使うと良いです。
②塩味は一品に集中させる。
うす味が良いからといって、全てがうす味では物足りない感じがします。一品はしっかりと味つけ、メリハリさせます。
③汁物はワカメを利用する。
ワカメに含まれる「マンギニン酸」は、カルシウムは塩とくっつき、そのまま体外へ排出してくれます。汁と汁には、ワカメを入れます。



株式会社 ほなみ薬局



ほなみ薬局本店
●処方せん受付●
〒034-0037
青森県十和田市穂並町10-3
Tel : 0176-23-4546
Fax : 0176-24-0434
8:30 ~ 19:00 定休日: 日曜・祝日



ほなみメディカル
●ユニバース十和田東店内●
〒034-0012
青森県十和田市東一番町4-14
Tel : 0176-25-4343
Fax : 0176-25-4343
9:00 ~ 20:00 年中無休

