

平成 19年 5月 22日

高血圧を防ぐ食事

今日のメニュー



👉 ポイント

高血圧を防ぐためには、特に減塩食が大切です。今回は減塩するために、ゆずの香りを効かせたり、だし汁を使ったりなどして、薄味でも美味しく食べられるような工夫を取り入れました。また血圧を上げる原因となるナトリウムの排出を促すカリウムは、野菜やいも類に多く含まれています。今回はそのうちじゃがいもを使用しました。

♥ 感想

- じゃがいもの梅肉和えは、さっぱりしていてとても食べやすかったです。今からの季節にぴったりですね。
(60歳代女性)
- ゆずを使って魚の味付けをするとは、とてもいい方法ですね。自宅では、レモンを使って、作ってみようと思います。
(50歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)