

平成28年2月26日

## むくみ・高血圧と無縁に！簡単おいしい無塩料理

### 今日のメニュー

くるくるバナナ  
クレープ

ごはん



キャベツとブロッコリー  
の海苔サラダ

根菜ときのこの  
バタージュースープ

大豆とトマトの  
チリコンカン

### 👏 ポイント

日本には塩分の多い調味料や料理が多く、1日の摂取量も目標値を大きく上回っています。本日の無塩料理では、塩や醤油といった調味料を使わないメニューを作りました。

ポイントはトマトやレモン、海苔、ごま油など、風味や香りのある食材を使うことです。また昆布などの旨みも使うことで、満足のできる味に仕上がります。

塩分の摂りすぎはむくみや高血圧の原因にもなります。素材の味を楽しみ、少しずつ薄味に慣れていきましょう。

### ♥ 感想

・塩をまったく使いませんでした。想像していたよりもおいしくて驚きました。風味の強い食材をうまく組み合わせることが重要ですね。

(40歳代女性)

・高血圧なので、今日のポイントを活かして料理してみようと思います。無塩といかないまでも、1週間に1日は薄味を心がけていきたいです。

(60歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)