

もくじ

・あなたの塩分チェックシート	1
・生活習慣病予防のための1日の食塩摂取目標量は?	2
・食塩のとり過ぎはどのようにしてよくない?	2
・食塩と血圧の関係	3
・大切な臓器を守ろう	3
・減塩とあわせて取り組もう	3
・減塩のヒント	4
・加工食品や調味料の食塩の量	5
・野菜や果物を食べよう	5
・レシピ	
主菜	
1. 魚と野菜のみそマヨネーズ焼き	6
2. 豚肉の梅しそ巻き	7
3. タンドリーチキン	8
4. 鶏肉とキャベツのうすくず煮	9
5. 牛肉とピーマンのオイスターソース炒め	10
6. あさりとにらの韓国風卵焼き	11
副菜	
1. 春野菜とコーンの重ね煮	12
2. かぼちゃとにんじんのきんぴら	13
3. ゴーヤとみょうがの炒め物	14
4. なすの生姜じょうゆかけ	15
5. きのご和え	16
6. 小松菜のナムル	17
7. ポテトとブロッコリーのサラダ	18
8. 大根なます	19
9. 根菜と鶏肉のしょうがスープ	20
・きたきゅう健康づくり応援店を知っていますか?	21