

目指そう！
適塩生活

冬におすすめ

お鍋だくさんでおいしく適塩のコツ

水菜などの旬の野菜やきのこ、
肉・魚・大豆製品で具だくさんに。

ゆず、七味などの薬味も
上手に活用しましょう！



具だくさんはなぜいいの？

- 様々な食材でうま味が増し、塩分を減らしても満足度がアップします！
- 野菜等に含まれているカリウムには、塩分をからだの外に出す働きがあるとされています。

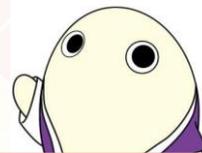


京都府
適塩ページは
こちらです～



～おいしく**適塩**を心がけよう～

食塩を摂りすぎると、高血圧をはじめとした生活習慣病のリスクが高まります
適塩レシピを参考に、おいしく楽しく適塩に取り組みましょう



1日の食塩摂取量 マイナス4g

目標

1日の食塩摂取量
(20歳以上1人当たり)

7g

現状

10.9g
(R4年度)

府民の約9割が多い

野菜をプラス1皿以上

目標

1日の野菜摂取量
(20歳以上1人当たり)

350g

現状

120g不足

234g

府民の約8割が不足



出典：令和4年京都府民健康・栄養調査

冬におすすめ！適塩レシピ ゆず塩なべ



調理時間10分

エネルギー 256kcal

たんぱく質 20.0g

食塩相当量 1.5g

野菜摂取量 180g

(1人分当たり)

◆◆材料(2人分)◆◆

| | | | |
|---------|------|----------|-------|
| 鶏もも肉 | 160g | 水 | 400ml |
| 鍋用カット野菜 | 360g | 料理酒 | 大さじ1 |
| しめじ | 1/2袋 | 鶏ガラスープの素 | 小さじ2 |
| 豆腐 | 150g | ゆず(輪切り) | 1/2個 |
| | | 粗挽き黒こしょう | 適量 |

◆◆作り方◆◆

- ① 鍋にAと鶏肉を入れて火にかけて、沸騰したら野菜、しめじ、豆腐を入れる。
- ② 肉と野菜に火が通ったら、ゆずをのせて火を止め、こしょうで味を調える。

適塩のコツ

- ・ゆずの香りと酸味、
- ・粗挽き黒こしょうを活用して適塩に！

