

## 《ちょっとずつ減塩・ワンポイントアドバイス》

長く健康に過ごすために、これから食べる食塩をいかに抑えられるかが肝心です。毎日の減塩の積み重ねで効果が出てきます。

今月のワンポイントアドバイス

＃汁物の味を変えずに減塩するコツは？

汁（液体）に食塩は溶けていますので、汁を減らすと体に入る量は減ります。汁の量を今の半分にすれば塩分量も半分になります。つまり具たくさんにすれば自然に汁の量が減ることになり、減塩の効果があるわけです。

### ～具たくさんみそ汁の作り方～

#### 材料（4人分）

だし 600ml	みそ 32g
豆腐 1/2 丁	玉ねぎ約 1/2 個
人参約 1/4 本	切り干し大根 10g
乾燥わかめ 4g	ねぎ 20g



#### 作り方（4人分）

玉ねぎ、人参、切り干し大根をだしで柔らかくなるまで煮る。さらに豆腐、わかめ、ねぎを入れてひと煮たちしたら、みそを溶き加えて火を止める。

※野菜は季節の旬のものやお好みのものを選んでください。

きのこや海藻も入れるとビタミン・ミネラルが補給できます。

ぜひ試してみてください。