

《ちょっとずつ減塩・ワンポイントアドバイス》

減塩に注意だけしていれば十分？いいえ、そうではありません。

減塩に注意していても魚を食べる習慣がないと、心筋梗塞や脳卒中等にかかるリスクが 1.4 倍になるという調査があります。お魚も積極的に食べたいですね。

今月のワンポイントアドバイス
#あぶらのコクを利用する

油脂類の味は脳に満足感を与えていると言われています。ごま油やバターなど油脂類を効果的に使うと塩分をとりすぎなくて済みます。

魚のバターしょうゆ焼き

材料（4人分）

ぶりやさわら等 4切れ
バター 10g
しょうゆ 大さじ1



作り方

フライパンにバターを熱し、魚を両面焼く。
しょうゆを加えて火を止める。

ぜひ試してみてください。