

《ちょっとずつ減塩・ワンポイントアドバイス》

減塩に注意していても野菜をしっかり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 1.3 倍になるという調査があります。野菜は毎食とりたいですね。

今月のワンポイントアドバイス #うま味を利用する

「うま味」を利用するとおいしさを損なわずに減塩できると言われています。

こんぶ、かつお節、煮干し、干ししいたけなどはうま味成分が豊富に入っています。また、こんぶとかつお節の合わせだしのように組み合わせることでさらにおいしさが増します。野菜のうま味と肉や魚のうま味を組み合わせても同じようにおいしく食べられます。献立の中でうま味を意識すれば効果的に減塩できますね。

おかかマヨネーズ和え

材料（4人分）

ブロッコリー 200g
パプリカ 100g
マヨネーズ 20g
しょうゆ 小さじ1 杯半～2杯
かつお節 5g



作り方

野菜を茹でて水を切り（電子レンジ加熱でもよい）、調味料とかつお節を和える。

ぜひ試してみてください。