

## 《ちょっとずつ減塩・今月のワンポイントアドバイス》

ワンポイントアドバイス  
#汁物は具たくさんで

食塩は汁（液体）に溶けていますので、汁を減らすと体に入る量は減りますね。  
具たくさんにすれば自然に汁の量が減ることになり、みその量が少なくても効果的に減塩していただけます！

### ～具たくさんみそ汁の作り方～

#### 材料（4人分）

だし 600cc  
かぼちゃ 120g  
玉ねぎ、しめじ各 100g  
青ねぎ 10g  
みそ 32g（大さじ1と2/3）



- ①かぼちゃ、玉ねぎ、しめじをだしで煮る。
- ②具材が柔らかくなったら青ねぎを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、みそを溶き入れて完成。

ぜひ試してみてください。

近江八幡市健康推進課

