

カラダにいいこと始めよう

いちら! 減塩

メタボは
30代
から

糖尿病は
40代
から

心筋梗塞は
50代
から

11月

11/5▶12/2
Tue Mon



管理栄養士おすすめ商品!!

季節の減塩レシピ

浜松市医師会PRESENTS
減塩・低カロリー
プロジェクト

日本人の食塩摂取量は1日当たり約10gで、外国と比較して多い状況です。また食塩の摂取源の約7割は調味料と言われています。調味料を減らすだけでは味がなくなってしまうですが、だしや香辛料を活用することで、美味しく減塩することができます。ぜひ今日から減塩にチャレンジしてみてください。

きのこつくねだんご鍋

容量調整で、美味しく減塩!



鍋キューブ
鶏だし・うま塩 7個



杏林堂ポイント
+20
ポイント

本体
価格 **268** 円
(8%税込289円)

ふじっ子とツナの炊き込みごはん

ツナと昆布の旨味で美味しく、
簡単炊き込みごはん♪



ふじっ子
大袋46g



杏林堂ポイント
+20
ポイント

本体
価格 **198** 円
(8%税込213円)

赤ワイン煮込みのホテル風ビーフカレー

ZEPPINは1皿の食塩相当量1.5g!
美味しく低塩を実現。



カレーZEPPIN
中辛175g



杏林堂ポイント
+30
ポイント

本体
価格 **348** 円
(8%税込375円)

親子蕎麦

卵と鶏肉、ごまの風味で満足感の
ある一品です。



そば湯まで美味しい
蕎麦 黒270g



杏林堂ポイント
+30
ポイント

本体
価格 **358** 円
(8%税込386円)

カレー風味の鮭のムニエル

カレー粉の風味がアクセント!お子
さまにもおすすめです



エスビー
カレー37g



杏林堂ポイント
+50
ポイント

本体
価格 **378** 円
(8%税込408円)

野菜たっぷりラタトゥイユ

マジックソルトが野菜の美味しさを
引き立てます



マジックソルト
オリジナル80g

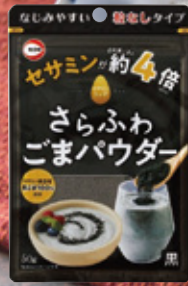


杏林堂ポイント
+50
ポイント

本体
価格 **458** 円
(8%税込494円)

黒ごま衣の鶏天ぷら

脂質の酸化を抑え、脂肪酸の代謝を
高めるごまだからこのメニューです。



カタギ
セサミンリッチさらふわ
ごまパウダー黒50g



杏林堂ポイント
+20
ポイント

本体
価格 **198** 円
(8%税込213円)

パルメで満足!塩分コントロールカレー

パルメザンチーズを使って塩分を
コントロールしたカレーです。



森永乳業
パルメザンチーズ
80g



杏林堂ポイント
+20
ポイント

本体
価格 **458** 円
(8%税込494円)

ブロッコリーとさつまいものホットサラダ

さつまいもとブロッコリーがたっぷり
食べられるレシピです



イチビキ
塩糀



杏林堂ポイント
+20
ポイント

本体
価格 **178** 円
(8%税込192円)

豚バラ大根

良質なかつお節から抽出しただしを
使用しているからこれ1本で味が決まる!



割烹白だし
500ml



杏林堂ポイント
+20
ポイント

本体
価格 **298** 円
(8%税込321円)

たらこクリームディップ

野菜に手が伸びる!材料2つ混ぜる
だけ簡単ディップソース!



創味食品
あえるハコネーゼ
濃厚たらこクリーム96g



杏林堂ポイント
+20
ポイント

本体
価格 **198** 円
(8%税込213円)

※レシピ詳細はメーカーHPをご確認ください※店舗により一部取り扱いのない商品もございます※アイテムが更新される場合がございます

24年12月2日 掲示終了