

カラダにいいこと始めよう **いいら! 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
11/4 ▶ 12/1
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

だんだん鍋料理などがおいしい季節になってきましたね。寒くなると塩分の多い料理を選びがちですが、出汁や香辛料、柑橘類を活用すれば、塩分控えめでも美味しく仕上がります。スープは飲み干さず、味付けは「かける」より「つける」がおすすめです。この機会に無理なく「おいしく減塩」を心がけてみましょう。

牡蠣ときのこのソテーカレー

牡蠣をソテーした旨味たっぷりカレー。ZEPINは1皿分塩分量1.5g!




杏林堂ポイント **+30** ポイント

本体価格 **328** 円
(8%税込354円)

グリコ
カレーZEPIN (中辛) 175g

ふじっ子のカラフルおにぎり

コーンと枝豆で彩り豊か、昆布の旨味がお米に染みわたります!




本体価格 **198** 円
(8%税込213円)

フジッコ
減塩ふじっ子 27g

豚肉の紅茶煮

お肉を紅茶で煮るとやわらかく、臭みのないさっぱりとした味に仕上がります。香ばしい特製ソースをかけて召し上がれ!




杏林堂ポイント **+20** ポイント

本体価格 **198** 円
(8%税込213円)

三井農林 日東紅茶 デイリークラブティーバッグ 20袋

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。




杏林堂ポイント **+30** ポイント

本体価格 **558** 円
(8%税込602円)

森永乳業 クラフト
パルメザンチーズ 80g

烏ねぎつけそば

減塩レシピ! 鶏ねぎだしと辛みが効いたつけそば (塩分2.4g)




杏林堂ポイント **+30** ポイント

本体価格 **358** 円
(8%税込386円)

はくばく そば湯まで
美味しい蕎麦黒 270g

まるで和風リゾット 豆乳茶づけ

豆乳でまろやかな塩味に、たんぱく質も一緒に摂れる嬉しいアレンジ。




本体価格 **238** 円
(8%税込257円)

永谷園のお茶漬け
お茶づけ海苔 8袋

シーチキンと蒸し野菜サラダ

食塩不使用シーチキンで簡単、おいしいサラダ




杏林堂ポイント **+20** ポイント

本体価格 **398** 円
(8%税込429円)

はごろもフーズ まぐろと天然水だけのシーチキン純 3缶

やみつきブロッコリー

ビタミンC、E、カリウム、カルシウム、食物繊維豊富なブロッコリーを塩昆布と一緒にどうぞ 塩分1.6g




杏林堂ポイント **+100** ポイント

本体価格 **798** 円
(8%税込861円)

日清オイリオ
日清 アマニ油 145g

減塩しょうゆでおいしい! プリ大根

定番のプリ大根を減塩で!




本体価格 **278** 円
(8%税込300円)

イチビキ
減塩国産しょうゆ 750ml

家族大好き具たくさん寄せ鍋

鯉のだしがしっかり効いているめんつゆが素材の味を引き立てる!




杏林堂ポイント **+20** ポイント

本体価格 **228** 円
(8%税込246円)

ヤマキ
めんつゆ 500ml