

さよなら 高血圧!

「旨味」で叶える
おいしい減塩テク

えっ!?
こんなに
高いの?



「旨味」を活かせば、
塩分は控えめでも
満足感たっぷり!

旨味を上手に使うことが
おいしい減塩のコツ!♥

旨味でおいしい 減塩レシピ

- ・だし(かつお・昆布)
- ・きのこ
- ・トマト
- ・香味野菜
(ねぎ・しょうが・しそなど)
- ・酢・レモン



おいしく減塩して、毎日の食事で血圧をサポート!

6月25日(木) 午後3時~4時 定員: 15名(予約制・先着順)

減塩を意識した食事をしている人も、そうでない人も・・・チェックしてみてね♪

- 塩分が増える“隠れん坊”はどこに？
- スーパーのお総菜は週 2～3 回。塩分はどうか？
- インスタントスープは減塩でも？
- 麺は週 2～3 回。スープが美味しいんですよ！
- 外食での塩分はどう管理する？
- 夕食が遅く、朝はおなか空かず、原因は？
- ご飯を減らしている、塩分は減らせる？
- 漬物・梅干し・佃煮はほぼゼロなのに？
- 味付き肉・ハム・ソーセージ、出番は多い？
- 魚の干物・甘塩の塩分は意外と〇〇〇？



- ポン酢系調味料なら大丈夫？
- みそ汁は週 2～3 回。もうひと工夫ある？
- 醤油・味噌は減塩品を使用しているよ!?
- 鍋は野菜たっぷり、塩分はどうか？
- 煮物は麺つゆで薄味。でも味は足りてる？
- 冬はおでん・シチューが多め、塩はどう控える？
- 減塩料理は味がいまひとつ。旨味の秘訣は？

「あ、私だ!」と思うもの、気になるものが
ひとつでもあったら、栄養教室に来てみて!
“減塩”で思わぬオマケ効果が出ることも?

6月25日(木) 午後3時～4時 定員: 15名 (予約制・先着順)

参加費: 800円 【お得】前沢診療所に通院中の方は、当日事前診察で保険適用により

1割負担: 80円 / 2割負担: 160円 / 3割負担: 240円 となります♪

【お問い合わせ・お申し込み】電話: 0197-41-3200