



ハロー薬局だより

ハロー薬局
～営業時間～

<p>< 長利店 > 月・火・水・金 木・土</p>	<p>< 尾張店 > 月・火・水・金 木 土</p>	<p>午前8:30～午後7:00 午前8:30～午後1:00</p> <p>午前8:30～午後7:00 午前8:30～午後4:30 午前8:30～午後1:00</p>
--	--	---

今月のレシピ ～減塩!きのこ餃子の皮のトマトスープ～

今月のテーマ：塩分コントロール

・国を挙げての取り組みが必要な「減塩問題」

日本の塩分摂取量は減少傾向にあるものの、世界保健機関(WHO)の目標の1日5gからは程遠い状況です。また年齢を重ねるにつれて濃い味付けを求める傾向がある事も分かっています。イギリスでは、国を挙げて減塩運動に取り組んだ結果、平均塩分摂取量を3年間で10%削減し、医療費も2600億円を抑制したそうです。

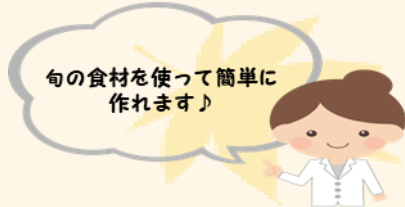
・糖尿病重症化予防のキーワードは「減塩」

2016年の「国民健康・栄養調査」によると糖尿病患者は予備軍を含めると約2000万人に上り、今後さらなる増加が推測されます。糖尿病の重症化によって発症する糖尿病性腎症の患者も年々増加しています。

予防には何より運動と適切な食事が大切です。食事については、減塩が大きなカギになっています。

- 材料 < 2人分 >
- トマト 1個
 - しいたけ 1個
 - 餃子の皮 2枚
 - ニラ 適量
 - A 水 1・2/1カップ
 - A 鶏ガラスープ 小さじ2

- #### ☆作り方☆
- ①しいたけは石づきを取って1cm角に切り、トマトも1cm角に切る。餃子の皮は2cm角に切り、ニラは1cm幅に切ります。
 - ②鍋にAの材料を入れて煮立て、トマトとしいたけを入れて2分煮、餃子の皮・ニラを加えてサッと煮ます。
- お好みで火を止めていただいて、お皿に移して完成です!



お取寄せ商品

塩分を気にせず食べれちゃう「マイサイズ塩分シリーズ」お取寄せ可能なのでお気軽にお声掛けください!

