



和食 しそ香る 旬彩つくね弁当

メニュー

- ・ごはん
- ・旬彩れんこんつくね
- ・ひじきの煮つけ
- ・切り干し大根の煮つけ
- ・人参しりしり
- ・サラダ

稲毛区健康課
管理栄養士
監修



目標は
男性 1日7.5g 未満
女性 1日6.5g 未満

栄養成分表示 (1包装あたり)

エネルギー	618Kcal
たんぱく質	27.6g
脂質	15.3g
炭水化物	84.8g

食塩相当量 2.5g

この表示値は、目安です。

稲毛区は血圧が高めの人の割合が多い傾向にあるため

稲毛区健康課では

『自分の^{けつあつ}血圧 知っていますか?』をスローガンに

高血圧予防に取り組んでいます。

食塩の摂りすぎは高血圧の原因の1つです。

今日から少しずつ減塩を意識してみませんか?

稲毛区健康課ホームページ



今日からできる減塩ワンポイント

①塩からいものを控える



②しょうゆはかけずに少量つける



③ラーメンやうどんのスープを残す



hanako食堂 (稲毛東3 - 16 - 28)



インスタグラム



LINE