

減塩でもおいしい！

鶏むね肉のトマト南蛮弁当

-塩へらそう弁当-

MENU

- ◆ごはん
- ◆鶏むね肉のトマト南蛮
- ◆千葉県産大豆のコールスロー
- ◆ひじきのゆずこしょう炒め
- ◆パプリカの
ピリ辛ペペロン炒め
- ◆ピクルス など

※仕入れ状況等により
食材は変更する場合があります。

食塩相当量

2.5g / 1食

減塩でもおいしい！
3つのポイント

1



トマトと
にんにく、
しょうがで、
うまみUP!

2



ゆずこしょう、
トウガラシの
辛みが
アクセント!

3



素材の味を
楽しめる!

自然食じねん (稲毛区轟町1-7-25)



ホームページ 注文はこちらから

新鮮な地元食材を使用しています。
少ない調味料でも美味しい！
食材そのものの美味しさを
ぜひ味わってください。

監修：稲毛区健康課 管理栄養士

栄養成分表示(1包装あたり)

エネルギー 610kcal 、たんぱく質 23.6g 、脂質21.9g
炭水化物72.9g 、食塩相当量2.5g(この表示値は、目安です。)

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



食塩摂取量の目標は

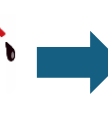
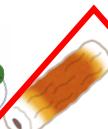
男性 1日7.5g 未満 女性 1日6.5g 未満

※日本人の食事摂取基準2025年版より



今日からできる! 減塩習慣ワンポイント

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



オオガハスの妖精
ちはなちゃん