

カラダにいいこと始めよう

いろいろ! 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

管理栄養士おすすめ商品!!

浜松市医師会PRESENTS  
減塩・低カロリー  
プロジェクト

11月

11/7▶12/4  
Tue Mon



減塩

塩分の摂り過ぎが健康に良くない...ということはわかっていても、味が薄いと料理が美味しくないのではないかと中々実行に移せない方もいらっしゃるのではないでしょうか?おいしく減塩するコツは減塩調味料を活用することや、「うまみ、香辛料、酸味」などを上手に活用して塩分を抑えた調理方法に変えてみるのが挙げられます。新しい美味しさの発見にもなりますので、ぜひ様々な調味料をご自身で試してみてください!杏林堂管理栄養士作成の減塩レシピもぜひご覧くださいね。

きのこつくねだんご鍋

鍋キューブを使えば  
濃さも量も簡単に  
調整できる!



味の素  
鍋キューブ  
鶏だしうま塩

杏林堂ポイント  
+20  
ポイント

本体  
価格 **268** 円  
(8%税込289円)



オニオントマトサラダ

塩分控えめでも  
満足感のある  
おかず!



味の素  
やさしお  
180g袋

杏林堂ポイント  
+20  
ポイント

本体  
価格 **348** 円  
(8%税込375円)



やわらかな甘み!丸ごと玉ねぎのそぼろあん

レンジ加熱で  
甘みを増した玉ねぎの  
やさしい味わい



キッコーマン  
いつでも新鮮味わい  
リッチ減塩 620ml

本体  
価格 **348** 円  
(8%税込375円)



だし香る鮭のちゃんちゃん焼き

フライパンで  
ちゃんちゃん焼き!  
味噌バターでごはんが  
すすむ!



味の素  
お塩控えめのほんだし  
100g箱

本体  
価格 **278** 円  
(8%税込300円)



トマトと冬野菜の  
もりだくさんみそ汁



1日分の野菜の  
半分がとれる!

味の素  
ほんだし  
120g

本体  
価格 **278** 円  
(8%税込300円)



減塩肉じゃが



キッコーマン  
旨みひろがる香り  
白だし500ml

本体  
価格 **248** 円  
(8%税込267円)



ポークソテーカラフル  
ピーマンのとろみあん



デルモンテ  
リコピンリッチ  
485g

本体  
価格 **228** 円  
(8%税込246円)



無限もやし



火を使わずにレンジで  
ささっと作れる一品。

だしの素  
鰹あじ減塩  
96gトレ入り

本体  
価格 **278** 円  
(8%税込300円)



さっぱり照り焼きチキン



ミツカン  
カンタン酢  
500ml

本体  
価格 **278** 円  
(8%税込300円)



豚のさっぱりしょうが焼き



ミツカン  
味ぽん  
600ml

本体  
価格 **308** 円  
(8%税込332円)



※店舗により一部取り扱いのない商品もございます※アイテムが更新される場合がございます

23年12月4日 掲示終了