



I·V·Aレポート

認定No.

311

ニックネーム:

ママ

タイトル:

野菜たっぷり減塩料理

市主催のカロリーコントロール&減塩作戦！  
料理講座で調理してきました。

現代病とも言える成人病、高血圧、高コレステロールなどなど。  
ラーメン汁飲み干すとすでに一日の半分も取ってしまうとか。

そんな学習後に調理して、塩の代わりに  
ショウガ、わさびなどで味付けすれば  
減塩、カロリーも抑えられ、満腹感。

家庭でも塩分を意識するようになりました。  
もうすぐ健康診断、数値に期待の今日この頃です。

