

夏野菜

なす

水にさらしてから調理
⇒カリウムを減らせます

☆変わり種 焼き浸し☆

- ①多めの油で焼く
- ②めんつゆ、にんにく、生姜、カレー粉で味付け



トマト

カリウムが多い
⇒彩り程度に♪

中玉 1/6 個
ミニトマト 1~2 個

くだもの

すいか

目安量
ブロック 2~3 個



ぶどう

目安量
ピオーネ・巨峰サイズ 6 粒
デラウェア 小 1 房



きゅうり

漬物、冷やし胡瓜
⇒酢の物、和え物に
塩もみする時
塩⇒お酢でできる！

減塩

集まれ♪夏の美味しい食材

あじ

南蛮漬けに♪
酢の酸味で食欲 UP!!
★頭・骨はリンが多い
⇒身を食べてみましょう

あゆ

別名：香魚（こうぎょ）
★内臓にもリンが多い

うなぎ

⇒丸ごと食べないように
『土用の丑の日』に鰻を食べるのは
江戸時代の天才発明家平賀源内の宣伝が
きっかけ 1 食の目安量：1/3 尾

めん類

減塩

薬味
大葉・みょうが
焼きのり
ゴマ・ネギ
かつお節

つけ麺→つゆ少なめ
たっぴり絡めず「ちょん」とつける
かけ麺→汁を残す
たっぴりのお湯でゆがく事も減塩につながります

錦糸卵
鶏ささみ
ツナ缶

麺だけに
ならないように
たんぱく質も



アイス

乳成分の含有量によって
4 種類に分けられる

食欲がなくて食べられない時
⇒アイスクリームを選びましょう

種類	商品名(一例)
アイスクリーム	ハーゲンダッツ、MOW(モウ) Pino(ピノ)、パルム など
アイスマルク	雪見だいふく、ホームランバー など
ラクトアイス	スーパーカップ、爽、モナ王 クーリッシュ、パピコ など
氷菓	ガリガリくん など

多い
乳成分・リン
少ない