

管理栄養士の
管理栄養士の

カラダに美味しい 栄養コラム⑥

担当 管理栄養士 木村・尾関

減塩のお話③

減塩のお話最終回は、簡単レシピ紹介です。野菜にかけるドレッシング等の調味料も、手作りと市販品を使うより塩分を減らすことができます。無理なく、おいしい減塩のためにこのレシピをご活用ください。

○玉ねぎドレッシング

(サラダ2人前)

【作り方】

- ・玉ねぎのすりおろし 1/8個(約20g)
 - ・しょう油 大さじ1
 - ・酢 大さじ1
 - ・サラダ油 大さじ1/2
- ※市販の和風ドレッシングの塩分は、大さじ1杯で1.1gですが、この手作りの玉ねぎドレッシングでは、大さじ1杯で塩分0.7gです。

○だしじょう油

(わさび風味)

(おひたし4人前)

【作り方】

しょう油大さじ1、だし汁大さじ1を合わせ、わさびをお好みの量を加えてよく混ぜます。
※しょう油の塩分は大さじ1杯で2.6g。だしじょう油にすると、半分に減塩できます。わさびをレモンやすだちなどの柑橘類に変えるとオリジナルの手作りポン酢が作れます。

半年間にわたり掲載させていただいた栄養コラムは、今月で終了となりますが、日頃の食生活の疑問・質問がございましたら、町管理栄養士までお気軽にご連絡ください。

問い合わせ先

- ・保健福祉課健康推進係(シルバープラザ内) ☎0137-64-2111
- ・熊石総合支所住民サービス課 ☎01398-2-3111



ちょっと知ってね! 総合病院

～ 私たちの知識がお役に立てれば嬉しいです! ～

【同じ効能でも…】

薬剤師



かしばらちかみ
柏原 親美

心臓・血圧の薬で、プロプラノロール(脂溶性)とアテノロール(水溶性)と言う薬があります。同じ作用・効能を持つ薬でも性質が異なると体の中の吸収や代謝なども異なります。

脂溶性の薬では一般的に消化管での吸収が良く、肝臓で代謝され、細胞内に移動しやすいことから、脳に対する副作用(抑うつなど)が多い傾向があります。

水溶性の薬は一般的に消化管での吸収が悪く、肝臓では代謝されないため、細胞内に移動しにくく、脳に対する副作用(抑うつなど)は少ない傾向があります。

同じ効能でも、腎臓の悪い患者さんに脂溶性の薬を投与するのは問題がないのですが、水溶性の薬は腎臓の状態に応じた量に減量しないと、副作用が現れることがあります。腎臓の機能が低下していると排泄が遅れ副作用が長引いたり、強い副作用が現れる可能性がありますので、注意が必要です。

ひな人形

久月 吉徳 全国送料無料

カタログ希望の方無料郵送致します ☎0120-444-753

■5月5日まで無休

営業時間/AM9:30~PM7:00

社日本人形協会会員

人形の京菊

人形の京菊

検索

函館市桔梗2丁目19-6(国道5号線沿い) WWW.kyougiku.com



人と車の幸せなカーライフを応援

ボデーショップハ雲



カーリース
Lease a car



レンタカー
Rent a car

☆メンテナンス費用が全て込みのカーリース
1か月単位での利用も可能です♪
1日500円のカーリースも!!

☆軽自動車からワゴン車まで
必要な時に必要なだけレンタル!

お気軽にお電話ください

TEL.0137-63-4132

営業時間/8:30~17:30 (2月13日/24日/25日/26日/27日/28日/29日/30日/31日)

△広告△

△広告△