

まめけあ通信コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～ 平成27年7月発行



栄養＋健康コラム ～塩味以外の旨味や風味の活用法について～

先月は「塩分を控えるためのポイント」についてお話ししましたが、計量の大切さはお分かりいただけましたでしょうか？
 今月は、塩分を控えても美味しく食べるためのコツである「旨味や風味の活用法」についてお話しします。

【塩分を控えても美味しく食べるための5つのポイント】

<p>旨味</p> <p>旨味といえば『だし』ですが、市販の顆粒だしには塩分が多く含まれるものもありますので注意が必要です。</p>	<p>酸味</p> <p>酸味には塩味を引き立てる効果があり、酢を使うと塩は少量ですみます。揚げ物や焼き魚にはレモンやすだちを。</p>
<p>油脂のコク</p> <p>和え物や煮浸しに油揚げを入れたり、香りづけとしてごま油を加えるとコクが増し、美味しくなります。</p>	<p>辛味</p> <p>料理のアクセントとしてスパイスを少量加えると、辛味と香りがプラスされ、より美味しくなります。</p>
<p>香り</p> <p>揚げたて、焼きたての香ばしさや香草・薬味・柑橘系の香りで食欲をそそると減塩が気になりません。</p>	

減塩がストレスにならないよう、味付けにメリハリをつけたり、時には好きな味のものを一品食卓に添えることもおすすめです。無理なく、美味しく、長続きできる減塩生活をめざしましょう。

～次回は『カリウム』について、お話しいたします～

■アールエスクッキングルームでは、毎月セミナーを開催しています

疾病と食事について学習したり、ご家庭で簡単に作れるレシピと一緒に学んでみませんか？

ご本人様はもちろん、ご家族様やお友達とのご参加も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております

**参加費
無料**



セミナーの内容や開催日は、右記のフリーダイヤルまでお問い合わせください。詳しいご案内をお送りします。

定員：各回20名 [申込順のため、定員になり次第終了]

時間：10:00～12:00 (受付9:30～)

クッキングルームセミナーのお申し込み、お問い合わせは・・・

0120-638-331 (平日9時～17時受付)

栃木県宇都宮市平出工業団地43-172 [駐車場完備]

アールエスFKD宇都宮店からのお知らせ

毎月
10日
20日
30日



アールエスFKD店では、お食事相談サービス(無料)実施中♪
 腎臓病・糖尿病・貧血など…お悩みはございませんか？
 管理栄養士があなたの食事をサポートします。
 どうぞお気軽にご相談ください。



365日
休まず営業中♪

栃木県宇都宮市今泉町237 F&K D宇都宮店1階(食料品売り場近く)
 F&K D店専用TEL：028-612-5351 営業時間：10時～21時