

みやこだより



こんにちは
みやこ新聞も
第3号になりました。

まだまだ新聞といえるレベルでは
ありませんが、少しでも楽しみた
だけよう続けていきます。

こんな事のせてほしいなど、皆様の意見
どんどんお寄せ下さい。

(自由にお書き下さい) (切りとり)

これだけでずいぶん違う減塩のコツ

高血圧の方の食事では、1日の減塩目標である
6g未満を守ることが大切です。6gといえば小さじ
1杯程度の量。物足りなく感じるかもしれませんが、
ちょっとした工夫で簡単においしく減塩することが
できます。



・しょうゆ・ドレッシング類は「かける」より
「少しだけつける」

♡加熱するなとして野菜・海藻類をたっぷり
とる。

♡酸味を生かす。

♡だしなどで“うまみ”をきかせると …… など

とは言え、毎日の食事となると大変ですヨネ!

「みやこ食品」の配食サービスはバランスのとれた
お弁当をお届けします。

夜・食・住の「食」に関しては、
食の元「みやこ食品」におまかせ下さい。

