

Healthy menu 2/9

にんにくの効いたピリ辛のタレ！

にんにくと豚肉を一緒に摂取することで
ビタミン B₁の吸収力が Up！！

しいたけの戻し汁を使用

しいたけに含まれるうま味成分

“グアニル酸”で減塩！！

ピリ辛豚しゃぶ

塩昆布きゅうり

卵スープ

五目ご飯

ビタミン B₁とは？

エネルギー産生に必要なビタミンで、
摂取することで疲労回復効果があります。
豚肉にはビタミン B₁が多く含まれているので
倦怠感や疲労感がある方は是非食べ見てください★

みなさんは、1日あたりの食塩摂取量の目標値
を知っていますか？

男性 7.5g未満、女性 6.5g未満です。

日本人は 1日におよそ 10g 摂取していると言
われています。高血圧予防の観点からも少しで
も減塩することがおすすめです♪

野菜 120g！！

食塩相当量 2.2g！！