

# 塩分1日6g わがまま男をうならせる 『うまい！減塩めし』

減塩料理は「物足りない」  
という男性も驚くおいしさ!!

本書は、さまざまな病気で、一日あたりの食塩摂取量を6g以下と塩分制限されたかた、特に男性に向けた本です。塩分を控えた料理は、どちらかという男性には味もボリュームも物足りなく感じてしまうようです。

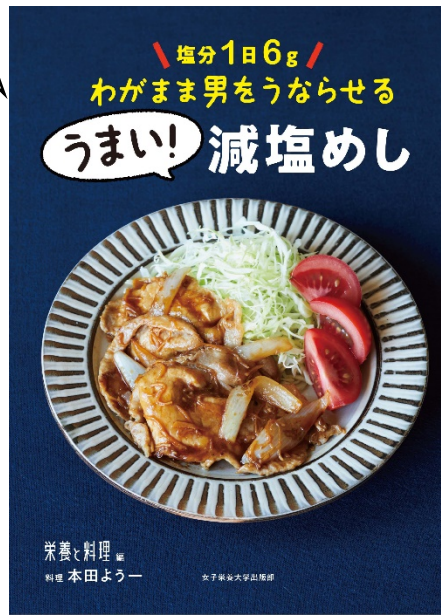
そこで男性でも満足が得られるように工夫した減塩料理を紹介します。

## ★ 男性が満足できる 減塩ポイント6

1. 下味をしっかりつける
2. 粉をまぶして味をまとわせる
3. 香味野菜やスパイスを活用する
4. だしをきかせる
5. 油のこくを活かす
6. 酢や酸味でこくをプラス

すべての料理に「おかず組み合わせ例」を

1~2例紹介



編／女子栄養大学出版部『栄養と料理』  
料理／本田よう一  
定価 本体1,400円+税 B5判 112頁  
ISBN 978-4-7895-1840-6

【主菜】男性が好きな料理から減塩を始めてみましょう

豚肉のしょうが焼き／鶏肉のから揚げ  
／ブリ大根 など

【副菜】野菜たっぷり、ボリュームおかずで減塩

きゅうりのピリ辛あえ／マカロニサラダ  
／れんこんのきんぴら など

【汁物】具たくさんにして“食べる汁物”にする

キャベツとにんじんの野菜スープ／いた  
め玉ねぎのスープ など

【自家製減塩調味料】市販の調味料を自分で減塩調味料に変身させる

めんつゆ／ポン酢しょうゆ／焼き肉のた  
れ／オイスターソース／中農ソース

【2品でととのえる減塩献立】毎日続けるために肩の力を抜いて作れる献立に

- ・ポークソテーの献立
- ・油淋鶏の献立 など

新刊注文書	貴店印	申し込み数	塩分1日6g わがまま男をうならせる うまい！減塩めし
	条件／注文扱い	冊	※POP お送りします。ご希望の場合は✓を付けてください。→ □ ISBN978-4-7895-1840-6 定価 本体1,400円+税 女子栄養大学出版部

注文書	条件／注文扱い	申込数	☆ 好評既刊本 ☆
貴店印		冊	2品おかずで塩分一日6g生活 ISBN978-4-7895-4754-3 定価 本体2,000円+税
		冊	塩分1日6g はじめての減塩 ISBN978-4-7895-1841-3 定価 本体1,200円+税

ご注文はこちらまで⇒  
女子栄養大学出版部

FAX 03-3918-5591 TEL 03-3918-5411