

●プチコラム●

サンマやアジは「青魚」。
タイやヒラメは「白身魚」。

それじゃあ、鮭は？

答えは「白身魚」。



赤い色は、ファイトケミカル「アスタキサンチン」

この成分強力な抗酸化作用を持ち

血液サラサラ化 (高血糖・高血圧・脂質異常の改善)

・疲労回復・免疫UP・美肌 他

様々なデドックス作用を発揮します★



塩鮭・塩サバなど、塩蔵製品は、
1切れで、1食分の塩分を含みます。

かける
しょう油は、
ほどほどに★



スタチを活用♪

塩蔵切り身の塩分目安

塩鮭(甘塩) 1切れ(80g) → 2.1g

サンマの開き 1尾 → 1.9g

塩サバ 半身 1枚 → 2.6g

1日の塩分は「7g未滿」が理想!

食事回数で割ると 1食あたり、2~3g