

NAME: 大阪市職員労働組合 様

PERSONS: 100 名

DATE: H18.10.16(月)、11.10(金)、12.4(月)

TIME: 18:30

特別コース料理

ROOM: クリスタル

前菜 盛り合わせ

出来たて豆腐の和風餡かけ

キノコたっぷりのスパゲティボスカイオーラ

鮭のロースト 胡麻風味 山葵マヨネーズ

牛フィレステーキ 枝豆入り五穀米のリゾット

焼きバナナのクレープ巻き アイスクリーム添え

パン

コーヒー

特別用途食品



低ナトリウム食品

国が認定した健康食塩。 塩の量は同じでも塩味しっかり、 塩分50%カット。

特別用途食品とは

健康上、特別な状態にある人たちが食事療法や健康の維持、増進などに利用できる食品です。高血圧の方などのためにナトリウムを低減させたり、特別な用途に適するという表示をした食品をいいます。

(財)日本健康・栄養食品協会より

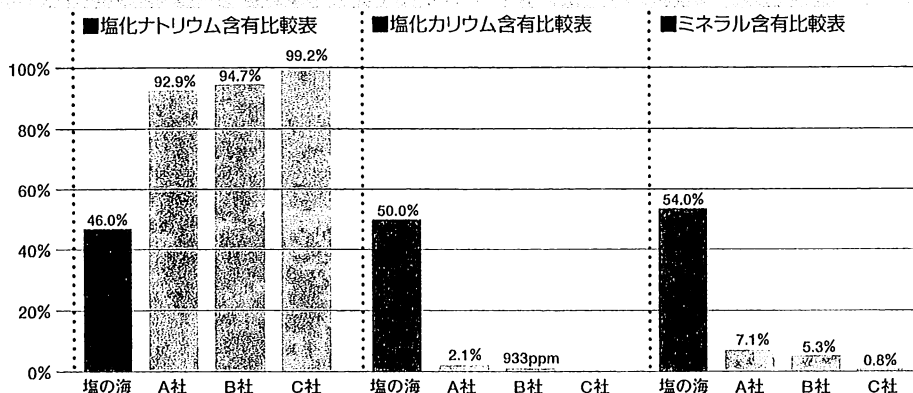
食塩摂取量目標

日本人の1日あたりの食塩摂取量は約11.2gで、食塩の目標摂取量10g以下を上回っています。食生活の減塩を心がけ、目標達成の努力が必要です。

(資料:国民栄養調査・厚生労働省より)

2003年
11.2g/日 ▶ **7~10g/日** **目標**

塩化ナトリウムが少なく、塩化カリウムが多い



「ナトリウム」と「カリウム」がカラダによりバランスを構成! 塩はナトリウムと塩素の2つの元素から出来ています。ナトリウムは、人間の生命にかかわるミネラルですが、そのナトリウムと協力して重要な働きをしているのがカリウムです。ナトリウムやカリウムは、細胞、血液などの生命活動=生命現象の基盤となる営みを支えているのです。

世界一のミネラル宝庫「死海」

海拔マイナス400mに位置し、普通の海水の約10倍もの塩分濃度を持つ湖。天然のミネラルが古来より堆積し、ミネラル宝庫としても有名。死海の海水にはカリウムや、マグネシウム、鉄、クロムなどが多く含まれています。