

# ヘルシーおつまみ

アルコールには食欲増進作用があり、塩分の高いおつまみが欲しくなります。血糖、血圧を気にする方には低脂肪・低エネルギーながら飲酒で消費するビタミンB1を補給できる、野菜、海藻、大豆製品がおすすめです。おすすめのおつまみは**野菜、海藻、たんぱく質!!**と覚えましょう

・料理名  
・エネルギー  
・塩分量



冷しトマト中1ヶ  
48kcal  
0.2g



オニオンスライス 30g  
20kcal  
0.4g



オクラ納豆 60g  
71kcal  
0.4g



きゅうりとわかめの酢の物  
10kcal  
1.0g



もずく酢 70g  
24kcal  
1.1g



めかぶ 50g  
11kcal  
0.7g



ピーナッツ 15g  
84kcal  
0.07g



冷や奴 160g  
95kcal  
0.9g



枝豆 25g  
40kcal  
0.3g



刺身 1人前  
172Kcal  
1.2g