

減塩の工夫

調理時に気をつけたい事

- ◆ 香り・風味・酸味 を利用する
香味野菜（しょうが・ねぎ・しそ …） 香辛料（わさび・からし・カレー粉 …）
香ばしさ（ごま・ごま油・ナッツ類 …） 酸味（酢・レモン・ゆず …）
- ◆ 油を上手に利用する（ごま油・オリーブオイル …）
- ◆ だしの風味を効かせる（かつお節・昆布・干ししいたけ …）
- ◆ 新鮮な食材を選ぶ
- ◆ 下味の塩分は控える
- ◆ 表面に味をつける
- ◆ 煮物の煮汁は煮含めすぎない
- ◆ 汁物は具たくさんにする
- ◆ 和食に偏らないようにする
- ◆ 1食のうち、1品は味のはっきりした料理を取り入れる
- ◆ 調味料は目分量ではなく、計量する習慣をつける



食べる時に気をつけたい事

- ◆ みそ汁などの汁物は1日1杯にする
- ◆ 麺類のつゆは残すようにする
- ◆ 調味料は料理に直接かけず、小皿に取って使う
- ◆ 塩分が多く含まれる食品や惣菜類を控える（量・頻度に気をつける）
- ◆ 外食の回数を多くしない
- ◆ 薄味に慣れる



★ あなたができそうな事を見つけて、1つずつ実行していきましょう