

減塩の工夫

調理時のポイント

○ 香り・風味・酸味・油 を利用する



香味野菜・ハーブ



香辛料



香ばしさ



だし



酢・柑橘類



油

- 新鮮な食材を選ぶ
- 下味の塩分は控え、味は表面につける
- 煮物は煮含めすぎない
- 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味の料理にする
- 時々計量して、味付を確かめる



食べる時のポイント

- 汁物は1日1杯までにする
- 麺類のつゆは残すようにする
- 塩分が多く含まれる食品を控える(量・頻度に気を付ける)
- 調味料は料理に直接かけず、小皿に取って使う
- 1滴ずつでるしょうゆ、スプレータイプのしょうゆ差しを使う
- しょうゆをだし入りしょうゆに替える
- 食卓に調味料を置かないようにする
- 1食の皿数が多くなりすぎないようにする
- 外食の回数を多くしない
- 摂り過ぎたら次の日は減らす
- 薄味に慣れる



しょうゆスプレー



1滴ずつ出るしょうゆ

～ できそうな事からやってみましょう ～