

* 減塩のポイント

○ 薄味になれましょう

新鮮な食材を利用して、薄味で素材の味を楽しみましょう。

○ 旨みを生かしましょう

昆布やかつお節、煮干しや焼き干し、干しいたけなどの旨みを利用し、だしをとると薄味でもおいしく食べることができます。

○ 酸味を上手に利用しましょう

酢のほかに、レモン、すだち、かぼすなどの柑橘類の酸味で塩分を減らすことができます。

○ 香辛料を利用しましょう

唐辛子やコショウ、カレー粉、わさび、からし、さんしょうなどの香辛料を上手に利用し、味に変化をつけましょう。

○ 香味野菜を利用しましょう

三つ葉、あさつき、みょうが、しそ、ねぎ、パセリなど香味野菜は、薄味を上手にカバーしてくれます。

○ 香ばしさを利用しましょう

焼き物にしたり、炒ったごまやくるみなどで和えるなど利用しましょう。

○ 漬け物、汁物の量に気をつけて

塩分の多い漬け物や汁物は、食べる回数と量を減らしましょう。

汁物は、野菜などで具を多くすると汁の量が少なくて済みます。

めん類を食べるときは、汁を残しましょう。

○ 練り製品・加工食品には気をつけて

かまぼこ、はんぺんなどの魚の練り製品や、ハムやベーコンといった肉の加工品も塩分が多いので、食べる量に気をつけましょう。

○ 食べ過ぎに気をつけましょう

せっかく薄味に調理しても、たくさん食べてしまうと塩分、カロリーが多くなります。

減塩用の調味料も、たくさん使うと塩分の量が多くなりますので、量に注意しましょう。