

無理なく、おいしく、減塩生活を 続けましょう！

調理で

- 素材そのもののおいしさを生かした料理を。



- 調味料は目分量ではなく
軽量スプーンで量る。

- 酸味や香りを効かせる。

レモンやすだちによる香りづけや、酢、
しょうが、みょうがなどの薬味を使うと、
薄味でもおいしく食べられます。

- 味を効かせたいときは、最後の
仕上げで表面に味をつける工夫を。

- みそ汁は、具たくさんにして、具のうまみを生かした
だしをたっぷり使う。

- 食塩を減らしてもうまみが増す、牛乳を使った
「乳和食」もおすすめ。

小さい頃から身につけさせたい、減塩習慣。

家族の食卓で濃い味が当たり前になっている
と、その習慣を変えるのはなかなか容易では
ありません。子どもには、小さい頃から薄味の
習慣を身につけさせていく食育も大切です。



減塩食品を、 上手に生かす。

しょうゆ、だし、つゆなどの調味料から、めんた
いこ、かまぼこ、梅干し、ハムなどの加工食品まで、
さまざまな減塩食品があります。調理などに活用
しましょう。

いきなり塩分を減らさずでなく、毎日の調理や食卓で、
薄味や減塩に少しづつ慣れていくことが大切です。
健康的な和食の良さを生かしつつ、
減塩を工夫していきましょう。



食卓で

- 習慣的に、しょうゆやソースをかけない。

料理に、しょうゆやソースを習慣的にかけていませんか？
かける前に、まず食べてみてください。調味料がなくても
十分おいしい料理もあります。



- しょうゆやソースは、「かける」ではなく
「つける」。

直接かけずに、別の皿にとって
「つけだれ」で食べましょう。

- 食べすぎに注意。

せっかく減塩をしても、食べ過ぎてしまっては、
結局塩分のとり過ぎになってしまいます。

- 見えない塩分に気をつける。

かまぼこなど魚の練り製品や、ハムやベーコン
などの加工食品は、なるべく控えましょう。

- ラーメンやうどんなど麺類のスープは、
できるだけ残す。

- 昼食で塩分をとり過ぎたときは、夕食で
塩分を控えるなど、1日の中で調整する。