

# 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。**

いきなり塩分を減らすのではなく、毎日の調理や食卓で、薄味や減塩に少しず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、食べ過ぎてしまえば、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。



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。