

減塩のポイント

1



新鮮な食材を使いましょう。

2



しそ、生姜、三つ葉などの香味野菜を味つけのアクセントに使いましょう。

3



昆布やかつお節、しいたけなど天然のだしを使いうま味をきかせましょう。

4



カレー粉、わさび、こしょうなどの香辛料を効果的に使いましょう。

5



ゆずやレモンなどの香りと酸味を食塩のかわりに上手に利用しましょう。

6



味つけは1品にだけ重点的につけて満足感を得るようにしましょう。

7



麺類のスープは残しましょう。

8



汁物は1日1杯を目安にして、具たくさんにしましょう。

9



味をみないで、しょうゆやソースをかけるのはやめましょう。

10



塩分の多い加工食品は控えましょう。

11



ちくわや干物、漬け物をとりすぎないようにしましょう。



食塩の摂取量は1日8g以下にしましょう。小さじ1と半分
塩分を摂りすぎると高血圧などを引き起こします。