

塩分を減らす工夫をしよう

食べ方で変わる！ひと工夫♪



- 加工品は塩分が多く含まれているので注意！

魚の加工品



肉の加工品



塩蔵品



漬物類



- しょう油などの調味料は、かけずに小皿に出し、つけて食べましょう



- 汁物・スープ・麺類のときは汁を残しましょう

- 外食のときは、薄味のものを選びましょう
→丼ものや麺類等の一品料理は塩分が多い傾向があるので注意！



減塩のヒント 調理方法にあり

- 塩味以外の味を利用する
かんきつ類のしぼり汁や香辛料・酢・だしを利用

- 少量の油を使う→使いすぎに注意！
素材を油で軽く炒めてから味付けをする
油分の多い種実類（胡麻やピーナッツ等）の利用
→香ばしい香り、風味

- 香り高いものを利用する
旬の食材などの新鮮な風味・香りはそれだけで
どんな調味料より美味しい

