

今日から実践！ ～塩分を控えるための 12 か条～

1. 薄味に慣れる

だしをとると薄味でも風味豊かに



2. 漬物・汁物に気をつけて

・塩分が多い食べ物は回数と量を減らして
・汁物は具たくさんに



3. 塩味を効果的に

全体に味を付けなくても表面だけでもおいしく感じる



4. 「かけて食べる」より「つけて食べる」



5. 酸味を上手に使いましょう

かんきつ類や酢を使って味に変化を



6. 香辛料をふんだんに

カレー粉やこしょうで味にアクセントを



7. 香りを利用して

しそ・みょうが・ゆずなどの香りのある食材を使って



8. 香ばしさも味方に

焼き物や、炒りごま・くるみなどで香ばしさを味方に



9. 油を利用して

ごま油やオリーブ油で風味をプラス



10. 酒のつまみに注意

塩辛いものが多いので量に注意



11. 練り製品・加工食品に注意

かまぼこなどの練り製品、肉の加工品には塩分が多いので控えめに



12. 食べ過ぎない

薄味にしている量をとると塩分も多くなる

