

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



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



9. 油を利用して

ごま油やオリーブ油で風味をプラス



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
- ・汁物は具だくさん



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



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



「つける」方が減塩になる

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



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



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

薄味にしていても量をとると塩分が多くなる

