

☆減塩のポイント☆



偏った食事や塩分・脂質の多い食事など、生活習慣病につながる食事をしていませんか？

成人男性は1日の塩分が7.5g、成人女性は6.5g、高血圧の方は6g未満になるよう、食事内容を工夫することが推奨されています。

食事における“減塩のポイント”をいくつか紹介します！

☆だしを使う

だしに含まれる「旨味」を活かすことで美味しくても塩分の使用量をへらせます。



☆汁ものは具だくさんに

汁は塩分が多いので、汁気を減らすため具を多く使ってみましょう！

☆1食のうちどれか1品は普通の味に

すべて薄味ではなく、味にメリハリをつけると満足度も上がります！

☆しょうゆはかけずにつける

お浸しや刺身に直接かけると、かけ過ぎてしまうので、少量をつけて食べましょう。



☆香辛料や香味野菜を使う

ごま、のり、レモン、ゆず、しそ、生姜、山椒など味にアクセントをつけると美味しくなります！

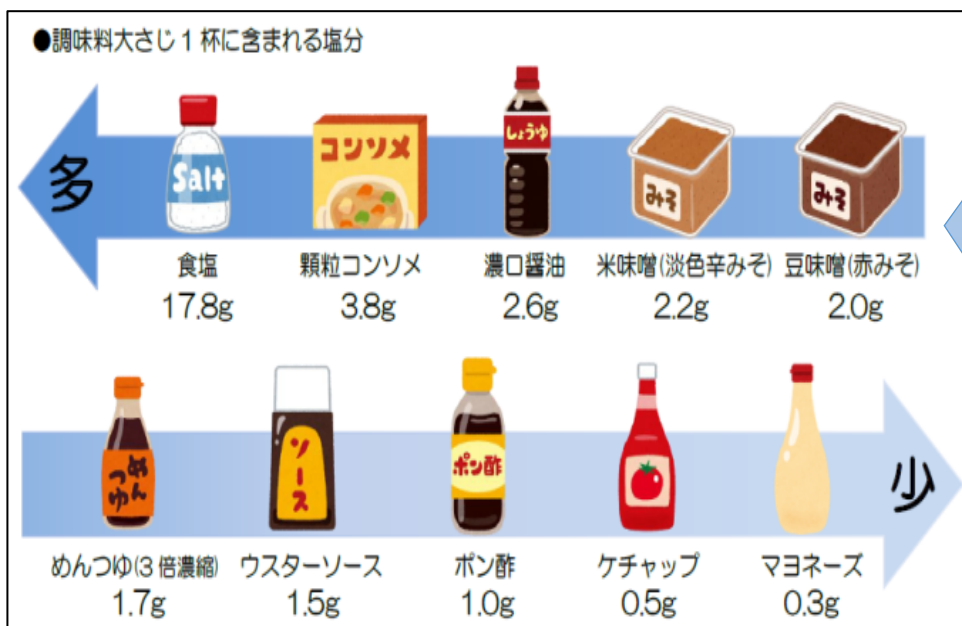


☆インスタント食品、惣菜、加工品は控えめに！

これらは塩分が多く含まれているため、摂り過ぎないようにしましょう。



◎調味料に含まれる塩分



同じ分量でも、塩分が多いものと少ないものがあります。

例えばしょうゆの代わりにポン酢を使ったり、味付けにケチャップを使うと、減塩効果が期待できます。塩分の多い調味料から、塩分の少ないものに置き換えてみましょう！