

おいしく減塩するコツをご紹介します！

ポイント 作る時のコツ



1. むやみに調味料を使わない。
(味付けを確かめて使う)



2. 塩分量少な目の調味料を使う。
(酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に利用する)



3. 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する。
(コショウ・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる)



4. 加工食品は食塩量が多いため、食べる量や頻度を控える。
(ウインナー・ハム・ちくわ・かまぼこ等)



5. 薄味に抵抗がある方は、1品だけ塩味を効かせ、その他は塩分を抑えてみる。
(味が単調にならず食べやすくなる)

6. とろみや焼き目、濃い目の色をつける
(舌にとどまる時間が長くなり、味を強く感じるようになる)

7. 減塩食品を利用する。
(減塩醤油、減塩みそなど)



8. 具たくさん味噌汁にして汁を少な目にする。
(だしの旨味を上手に利用する)



9. 新鮮な食材を用いる
(食材の持ち味で薄味の調理)



ポイント 食べる時のコツ



1. 漬物は控える。
(自家製浅漬けにして、少量にする)



2. 麺類の汁は残す。
(全部残せば 2~3g 減塩できる)



3. かけ醤油・かけソースをつけ醤油・つけソースにする。

急に塩分が極端に少ない薄味の食事に変えるとおいしくないと感じてしまいがちですが、負担にならずできる事から取り組むことが大切です。また、1日どの程度塩分をとっているかがわかる検査を受けると、減塩の効果を数値で確認することができます。

私達と一緒に始めてみませんか？ 是非ご相談下さい。

