

7月

上手に減塩しよう

よくある朝食のメニューです
これで塩分何gあると鬼りますか?

食パン1枚 ... 0.8g

卵2個 ... 0.0g
ベーコン2枚 ... 0.8g
野菜 ... 0.0g

この朝食で塩分計1.6gでした

1食だと
2gが目安ね!!

1日6g
って?

減塩として1日食塩摂取量6g未満が目標とされています。しかし、なかなかこの目標にすることが難しいのが現実です…

塩の摂りすぎは高血圧の主な原因です。まずは減塩!!

～で“き”ことからはじめよう～

食卓のアイドル

①漬物は控えめに (減塩としては浅漬けの方がオススメ!!) 漬物ちゃん♥

②麺類の汁物は残そう (汁には塩分がタダで入っています) ラーメンのスープが1番おいしいなど…

③汁物は天然だしで具だくさん!!

- だし ... こんぶ・いりこ・かつおぶし等
- 具 ... 野菜を沢山いれましょう

④醤油・ソースなどはつけて食べる (かけると残りすぎになりますよ)

⑤加工食品・インスタント食品は控えめに!! 手作りが1番☺

代替調味料になる食品

⑥ 調味料を上手に選ぶ

● 調味料には、カロリー・塩分をカットされている物が多く市販されています。旨味を活かして、おいしい減塩調味料を利用しましょう。また、代替調味料になる食品を上手く利用することで、減塩にもつながります。



⑦ 調理法に工夫を!!

焼魚・お刺身



市販の
醤油



ポン酢



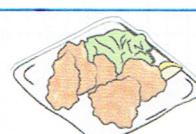
レモン

煮物

マリソや砂糖の量が増えると、醤油などの塩分量も増えるので天然素材のだし汁を使う



揚げ物



下味は胡椒だけにして塩はふうない
レモン等をじばって、ソースはつけて
食べる

野菜サラダ



市販の
ドレッシング



オリーブ
オイル



酢



レモン

酢の物



野菜(下味の塩を
つけない)。合わせ酢(にも塩は
加えず)、ごまやわさび・しょうがなどを
入れて風味や味を補う

できるだけ旬の物など
素材の味を楽しめましょう!!

