

● 減塩のヒント ●

食品やメニューの選び方、調理のしかた、食べ方によって、減塩ができます。できることから実践してみましょう。

● 食品の選び方 ●



● 加工食品や塩蔵品のとり過ぎに注意

かまぼこ、ちくわ、ハムやベーコンなどの加工食品、魚の干物や塩鮭などの塩蔵品には食塩が多く含まれています。食べる量や頻度に気を付けましょう。

● 減塩食品を利用する

しょうゆやみそなど、よく使う調味料を減塩タイプのものに変えることもおすすめです。調味料以外にも加工食品、お菓子など様々な減塩食品が店頭にあります。普段の食事に取り入れてみましょう。

※カリウムが多い減塩食品があるため、カリウム制限のある方は、医師、管理栄養士の指導に従いましょう。

● 栄養成分表示を見て選ぶ

加工食品やお弁当を買う時は、栄養成分表示を見て、食塩相当量の少ないものを選びましょう。飲食店でも、メニューに食塩相当量の表示があれば活用しましょう。

● 調理のしかた ●



● 汁物は具たくさんに

汁を具たくさんにすると汁量が減るため減塩でき、野菜などもとることができます。

●だしを効かせる

昆布、かつお節、煮干しなどでだしを濃くとると、だしのうま味で調味料が少なくても美味しくいただけます。

●酢・柑橘類・香辛料・香味野菜を使う



酢・柑橘類などの酸味を利用したり、こしょう、カレー粉、唐辛子などの香辛料やしそ、しょうが、ハーブなどの香味野菜の香りや風味を利用すると味の変化をつけながら減塩できます。

●香ばしさを利用して



和え物に炒ったごまやアーモンドを加えたり、肉や魚などを程よく焼いて焦げ目をつけると、香ばしさが加わり調味料を減らしてもおいしくいただけます。

●油脂で香りとコクを出す

ごま油やオリーブ油などを煮物や汁物に少量使うと、香りとコクが加わり、薄味でも気にならなくなります。

食べる方

●めん類のスープは残す

汁を全部残すと摂取する食塩を大幅に減らすことができます。できるだけ残すようにしましょう。



●「かける」より「つけて」食べる

しょうゆやソースなどは、かけるより小皿などに入れてつけて食べるほうが少量でも塩味を感じることができます。さらに、しょうゆをポン酢やレモン汁で薄めることも減塩につながります。

●食べ過ぎない

料理を薄味にしたり、減塩食品を利用しても、食べる量が多ければ塩分の摂取量も多くなります。食事は適量とるように心がけましょう。