

# 無理なくできる 減塩のコツ

## 調理法 でひと工夫

### その1 みそ汁は具たくさんにする

具を多く入れることで、汁の量が減って、飲むみその量を減らすことができます。



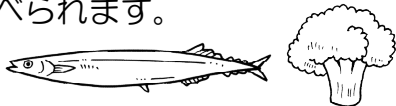
### その2 味付けに「だし・酸味・辛味・香り・スパイス」の「アクセント」をつける

- だし
  - 酸味：酢・柑橘類
  - 辛味：からし・唐辛子
  - 香り：しょうが・青しそ・ごま
  - スパイス：カレー粉・こしょう
- をきかせれば、薄味でもおいしく食べられます。



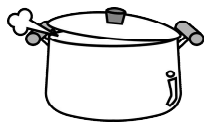
### その3 新鮮な食材を使う

素材の持ち味をいかせば薄味でもおいしく食べられます。



### その4 味付けは表面のみでしみ込ませない

野菜や芋類の料理の味付けは、火がとおってから味付けを行うことで、塩のしみ込みを防止できます。



## 食べ方 でひと工夫

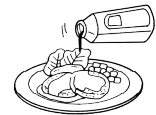
### その1 汁は残す



麺類の汁は塩分が多いので、全部飲まずに半分以上は残しましょう。みそ汁などの汁物は1日1杯までとします。

### その2 「かける」より「つける」食卓に置かない

しょうゆやソースを料理に直接かけると余分にかけてしまいます。小皿にわけて、つけて食べるとかけ過ぎ防止になります。手の届く食卓には置かないようにするのがポイントです。



### その3 ごはんは白飯で



チャーハンや混ぜごはんといった味付けしたごはんばかりにならないように、白飯中心に組み合わせましょう。

### その4 塩分の多いもの(漬物、梅干、佃煮など)を摂り過ぎない

漬物や佃煮は一人分で塩分約1gあります。練り物、ハムやウインナーなども塩分があるので、摂り過ぎに注意が必要です。

### その5 食べ過ぎない

薄味の料理でも、たくさん食べてしまうと、合計した塩分量は多くなります。腹八分目を心がけましょう。



## カリウムの効果 を利用する

野菜や果物などに多く含まれるカリウムは、体の中の余分なナトリウムを排出してくれます。野菜料理は、毎日毎食、食べるようにしましょう。

主食のご飯を玄米や胚芽米にすると、カリウムが精白米よりも多く摂れます。

