



上手な減塩方法を身につけよう

☆食塩を多く含む食品を控えましょう。

加工食品、漬物、佃煮、インスタント食品などには塩分を多く含むものがあります。

☆だしわり醤油など特殊食品を利用しましょう。

だしわり醤油やだしわりぽんずは、市販の醤油やポン酢の約1/2の塩分量です。

☆香辛料や香味野菜を利用しましょう。

洋コショウ(塩コショウ、ゆず胡椒は塩分が多く含まれているので×)・からし・唐辛子・わさび・カレー粉・ねぎ・しょうがなどをうまく利用しましょう。



☆うまみを利用しましょう。

かつおぶしや昆布などの旨味の強い食材でダシをとると、薄味でもおいしく、コクのある味付けになります。
市販の顆粒タイプのダシの素は、塩分を多く含んでいます。



☆酸味を利用しましょう。

酢などの酸味は食欲増進にもつながります。

☆香ばしさを利用しましょう。

揚げ物、焼き物など表面に焦げ目をつけましょう。



☆食べる直前に味付けしましょう。

和え物や酢の物は先に味をつけると食材から水分がでて、食べる時には薄味になってしまいます。食べる直前に味をつけましょう。

☆煮物は表面に味をつけましょう。

煮物はだし汁、料理酒、みりんで煮て、煮汁が少なくなったところで、醤油を入れて煮ましょう。表面に味をつけることによって、薄味でもおいしく感じられます。