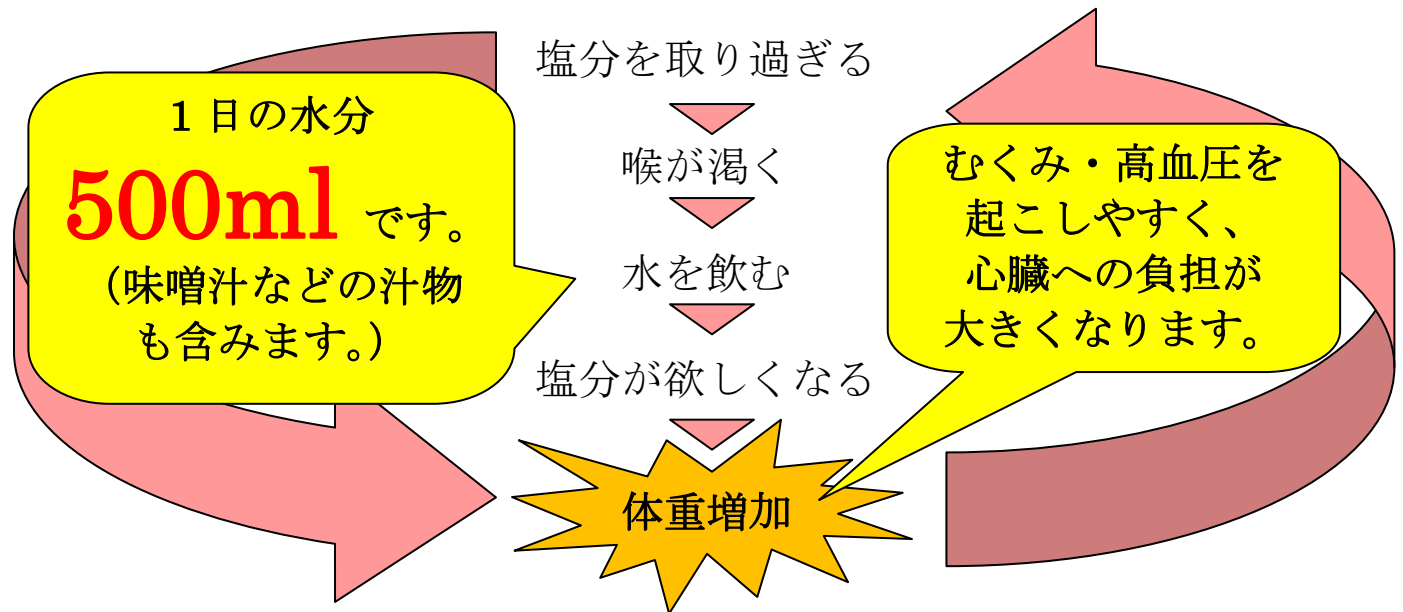




# 塩分・水分の悪循環

今号では水分と塩分の関係について紹介します。



塩分を取ると、のどが渴き、自然に水分が欲しくなります。  
塩分を多くとって、水分を我慢できる人はいません!!

## <減塩のポイント>

- ① 塩分を多く含む食品（漬物・佃煮・加工食品・インスタントラーメンなど）は控えましょう。
- ② だしわり醤油などの減塩の調味料を利用しましょう。
- ③ 香辛料（唐辛子・わさび・カレー粉など）、香味野菜（ねぎ・生姜など）をうまく利用しましょう。
- ④ 酸味（酢・レモンなど）を利用しましょう。
- ⑤ 醤油を使った料理（煮物など）ばかりにならないよう、炒め物、揚げ物、焼き物を献立に取り入れましょう。

