



# 調理方法と塩分量



多

塩分

煮物	煮汁を濃くすればするほど、塩分量が多くなります。また時間が経つと具材が煮汁を吸って、塩分量がさらに多くなってしまいます。
焼き物	下味をつけずに香辛料や薬味を使用して、焼く。食べる時にレモンなどを絞って食べたり、減塩醤油をつけて食べるとつけた調味料の塩分量だけになります。
蒸し物	下味をつけずに香辛料や薬味を使用して、蒸す。食べる時に減塩醤油や、減塩ポン酢などをつけて食べるとつけた調味料の塩分量だけになります。
炒め物	油を使用するとコクがでます。また、カレー粉やこしょうなどの香辛料を使用することで、薄味でもおいしく食べる事ができます。
揚げ物	下味をつけずにコショウをふって揚げる。食べる時にレモンを絞ったり、減塩醤油、ケチャップ、マヨネーズなどをつけて食べるとつけた調味料の塩分量だけになります。
刺身	わさびを使用し、醤油をつける量に注意すれば、塩分が少なくなります。

少

塩分が少ない調理方法でも、味付けを濃くすれば、塩分が多くなります。**薄味にする事が大事**です!!  
調理方法を工夫しながら、上手に減塩していきましょう!!

