



# 塩分控えめにおいしく食べるコツ



- ・漬物類や練り製品、加工食品、インスタント食品など、**塩分を多く含む食品は控え**ましょう。
- ・減塩調味料を活用しましょう。  
⇒**減塩の醤油や味噌、ドレッシングなどの減塩調味料に置き換える**ことで、塩分量を抑えることができます。ただし、商品によっては、**食塩(塩化ナトリウム)の代わりに、塩化カリウムや塩化マグネシウム**などを加えて調整しているものもありますので、表示を確認し、**含まれていないものを選び**ましょう。
- ・**香味野菜や香辛料の風味**を活用しましょう。  
⇒生姜、にんにく、大葉、わさび、レモン、ゆず、七味、こしょう、カレー粉、ハーブなどの**風味で、薄味でも美味しく**食べることが出来ます。
- ・焼き目をつけ、香ばしさを活かしましょう。
- ・**天然のダシ**を活用しましょう。  
⇒**鰹節や昆布、煮干し、干し椎茸**などでとった**ダシをきかせる**ことで、薄味でも風味豊かになります。**市販のダシは、塩分が多く含まれているものもあります**ので、**塩分の少ない天然のダシ**を活用しましょう。
- ・調理方法によって、塩分量が異なります。

煮物	焼き物	蒸し物	炒め物	揚げ物	刺身
----	-----	-----	-----	-----	----

多 塩分 少

⇒塩分の少ない調理方法でも、**味を濃くすると、塩分が多**くなります。

煮物ばかりに偏らないように、色々な調理法を取り入れましょう。

- ・煮物は、味を染み込ませるのではなく、表面に味をつけましょう。
- ・調味料は『上からかける』のではなく、『**少量つけて**』食べましょう。  
⇒つけて食べることで、かけ過ぎを防ぎ、塩分量を調節することが出来ます。  
**つける時は、全体にたっぷりではなく、表面に少量**にしましょう。

薄味の味付けを心がけ、これらのポイントを参考に、  
上手に減塩していきましょう！

