

減塩のポイント



新鮮な食材を用いる

旬なものは味が濃く、うまみも多く、栄養価もたっぷり！



酢・柑橘類・スパイスを使う

酢や柑橘類の酸味、カレー粉や七味などの香辛料、しょうが・しそ・ねぎなどの薬味を使って味にアクセントをつける。



汁物は具たくさん

だしをしっかりにとって薄味にしたり、具を多めにしたりするのも効果的。

みそ汁は
1日1杯まで



ラーメンやうどんの スープを残す

飲み干したくなる気持ちをぐっと我慢！



調味料を減らす

味をみてから調味料をプラス。かけずに小皿にとってつける、スプレーボトルを使うなど、少し工夫してみる。



減塩の調味料を使う

種類豊富な減塩商品でおいしく減塩！



つけものは少量に

浅漬けにして、できれば少量に。

食べ過ぎ
注意



加工食品を控える

ハムやベーコンなどの加工食品は、目に見えない食塩が隠れている。食べる量に気をつける。



知っていましたか？

毎月17日は減塩の日

平成29年に日本高血圧学会によって毎月17日が「減塩の日」と制定されました。同学会では、日本人の塩分摂取量を1日6g未満と推奨しています。この日に合わせて、講座や啓発イベントなどが開催されています。