

簡単！
美味しい！

今日から始める

適塩生活

Vol.1



めん類はスープを残す

ラーメンやうどんなどのスープの中には食塩が多く含まれています。スープを全部残せば、2～3gくらいの食塩を減らせます。



しょうゆやソースは「つける」

まずは、料理の味を確認してからしょうゆやソースを使います。調味料は小皿にとり、少しずつ「つけて」食べます。



お酢・柑橘類・スパイス・ハーブを活用

酸味や香りをうまく使うことで、塩味が控えめであっても美味しく食べることができます。



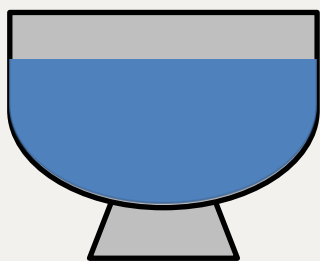
見えない食塩に気をつける

ハムやウインナー、ちくわなどの加工食品には食塩が意外と含まれています。栄養成分表示を見てみましょう。減塩タイプを選ぶのもおすすめ。

だし

汁ものは出汁をしっかりとり、具たくさんにすると美味しく食塩を減らせます

インスタントみそ汁
(豆腐とわかめのみ)

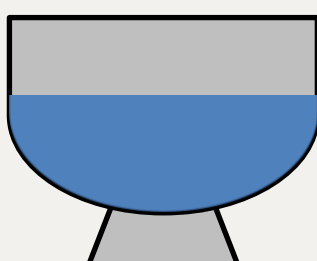


食塩相当量 2.2g



−0.7g

出汁をとったみそ汁
(豆腐とわかめのみ)

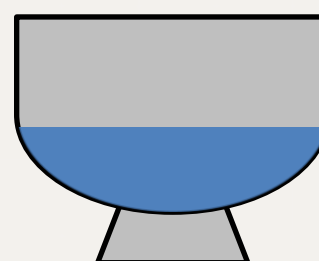


食塩相当量 1.5g



さらに
−0.3g

出汁をとったみそ汁
(野菜たっぷり)



食塩相当量 1.2g