

市民の皆さんから集まった 適塩のアイデア ～ 大公開 ～



食するときに見える適塩

そのまま食べられるものは調味料をつけない

管理栄養士からのコメント

そうそう！揚げ物などは下味がついてるので、そのままでも充分おいしいですよ！

ラーメンのスープは飲まない

管理栄養士からのコメント

これは一番のおすすめ！スープを残すと2～3gの食塩を減らすことができます。

納豆のタレは半分。
納豆にタレではなく、
かぼす(柑橘類)を絞る。

管理栄養士からのコメント

さすが～、あなたは上級者！薄味に慣れるとタレは半分で充分。柑橘類の香りも食欲をそそります。

作るときに見える適塩

ゴマやごま油、しょうがを使ってごまかしています

管理栄養士からのコメント

ごま油や香味野菜、ハーブなどは適塩の味方です。お家に常備している食材を上手に利用していますネ！

少し薄味かな？
というくらいの味付けにしている

管理栄養士からのコメント

素晴らしいです！「少し薄味」を1～2週間続けると舌が慣れてきます。徐々に食塩を減らして素材の味を楽しみましょう。

減塩ハムや減塩ポン酢を選ぶようにしている

管理栄養士からのコメント

いいですね！メーカーさんの努力により美味しい減塩食品がスーパーに並んでいます。手軽に利用できますね。

実はこんなことも適塩

野菜をたくさん食べる

管理栄養士からのコメント

野菜にはカリウムが豊富に含まれ、体内の余分な塩分を排泄する役割があります。1日350gの野菜摂取をめざしましょう。

食べ過ぎない！
腹八分目にする

管理栄養士からのコメント

薄味のおかずもたくさん食べると塩分摂取量が増えてしまいます。腹八分目を心がけましょう。

栄養成分表示を見て
塩分の少ないものを選ぶようにしています

管理栄養士からのコメント

市販の弁当や加工食品などには栄養成分表示が義務付けられています。ナトリウム(食塩相当量)を比較して選びましょう！