



減塩って物足りない!?
そんなあなた、必見です!

ひと工夫でおいしく減塩を!

減塩は、「物足りない」というイメージがありがちですが、「アイデア次第」でおいしく食べることができます。少しずつ減塩に慣れて、生涯健康に過ごしましょう。

減塩を成功させるポイント4つ! ~調理編~

だしを生かす

乾物のだしも活用することでうま味をプラスできます。



- 活用例
肉じゃが→
干椎茸入り肉じゃが



酸味を生かす

レモン汁やかぼす、酢などの酸味には、塩味を引き立てる効果もあります。



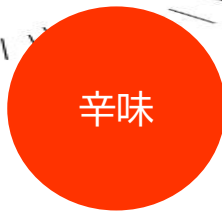
- 活用例
鶏肉の甘辛炒め→
鶏肉のレモンこしょうソテー

香味野菜を使う

しょうが・青じそ・みょうがなどを加えることで香りが立ち、味が引き締まります。



- 活用例
麻婆豆腐→
セロリ入り麻婆豆腐



4つの“味”パワー

塩味以外の“味”をうまく使い、
おいしく塩分量を
減らしていきましょう。

香辛料を使う

カレー粉やこしょう、唐辛子、からしなどの香辛料をうまくきかせれば、料理のアクセントになります。



- 活用例
小松菜のお浸し→
小松菜のからし和え

鶏肉のレモンこしょうソテー~彩り野菜とともに~

材料(2人分)

- 鶏もも肉(皮なし)・・・140g
- A [塩・・・0.5g
- 酒・・・小さじ1
- 片栗粉・・・小さじ2
- 玉ねぎ・・・80g
- 青ピーマン・・・50g
- 赤ピーマン・・・30g
- レモン・・・15g
- 油・・・大さじ1
- [塩・・・1g
- みりん・・・小さじ1
- 黒こしょう・・・少々

作り方

1. 鶏肉は一口大のそぎ切りにしてAで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
2. 玉ねぎはくし形に切る。
3. 青ピーマン、赤ピーマンは種を取って乱切りにする。
4. レモンは皮をむいていちよう切りにする。
5. フライパンに油を熱し、2を入れて炒め、しんなりしてきたら3を加え、炒めて取り出す。
6. 5のフライパンに1を入れて中火で両面焼いて火を通し、4、5を加えて炒め、塩、みりん、黒こしょうで味をつける。

(1人分)
エネルギー 178kcal
食塩相当量 0.9g

酸味

レモンの酸味で
味を引き立たせる!

甘辛炒めより
塩分約 50%カット!!

減塩を成功させるポイント4つ！～食べ方編～

汁物は具たくさんで1日1杯まで

みそ汁1杯には約1.5gの塩分が含まれています。
野菜やきのこ類などで具たくさんにすると、汁の量が減り、減塩につながります。



めん類の汁は残す

ラーメン1杯をスープまで残さず食べると約6.1gの塩分を摂取することになります。スープを残せば塩分が約50%減らせます。



調味料はかけないでつける

小皿に入れて、ほんの少しだけつける程度にしましょう。塩味は、表面にあると感じやすいので、しみ込ませるより塩味をはっきりと感じます。

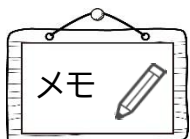


加工食品は控えめに

かまぼこやちくわなどの練り製品、ウインナーやハムなどの加工肉には、案外、多くの塩分が含まれています。(ちくわ1本 約0.7g)



薄味に慣れるまでは、物足りなく感じるかもしれませんが、徐々に慣れていくので、大変なのは最初だけです。できることから習慣にいきましょう。👍

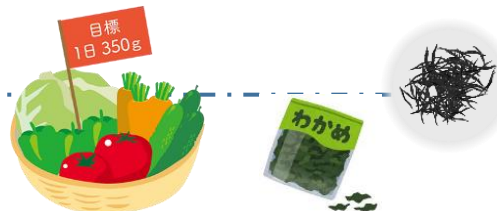


食事は減塩とともに野菜摂取もたっぷり！

1日に必要な野菜量は何グラム(g)か知っていますか？

摂取目標量は350gですが、実は、日本人は、野菜の摂取不足です。

野菜や海藻類に含まれる「カリウム」には、体内の余分な塩分を排出させる働きがあります。日々の食事を減塩するとともに野菜も十分に摂取すれば、生活習慣病の予防および改善の効果がより高くなりますよ。



減塩のポイントを上手に取り入れて、健康に過ごしましょう！