



おいしく減塩1日マイナス2g

【問合わせ】保健センター ☎84-0646

日本人の食事摂取基準2015年版では、1日の食塩摂取量を男性8.0g未満、女性7.0g未満としています。

現在、一般に男女とも2g以上多く摂取しており、高血圧などの生活習慣病をひきおこす原因になりかねません。

減塩は、適切な知識やテクニックが身につけば、自分の好みやライフスタイルに合わせて応用することが可能です。

簡単においしく減塩する6つのコツをご紹介します。



1

新鮮な食材、旬の食材を使用する

旬の食材は栄養価が高く、香りやうまみが豊富で味が濃いです。素材の味を楽しみましょう。

2

酢や柑橘類の酸味、香味野菜を利用する

爽やかな酸味や、香味野菜の香りがうす味の物足りなさを上手にカバーしてくれます。



3

だしの旨味を効かせる

だしの旨味を効かせると、素材の味がよりおいしく感じます。かつお節と昆布を合わせると、だしの相乗効果でより強く旨味を感じることができます。



4

ラーメンやうどんの汁は残す、味噌汁は具たくさんに

麺類の汁には約4gの食塩が含まれています。味噌汁を具たくさんにすることで汁の量が減り、具材のカリウム・食物繊維の効果で血圧上昇が緩和します。

5

表面だけに味付けする

だしを中まで染み込ませ、表面だけに味をからませます。醤油は「かける」よりも「つける」。



6

毎日プラス1品の野菜

一日にとりたい野菜の目標量は350gです。毎日プラス1品の野菜でカリウム・食物繊維をたっぷりとりましょう。

