

目指せ  
1日6g

# 減塩のコツ

## 味の物足りなさを補う

### Check! 香味野菜を使う

- 料理の味が引き締まり、風味が増す。



### Check! 酸味や香辛料を効かせる

- 物足りない時は塩の入っていない調味料を足す。



### Check! うま味を効かせる

- うま味を効かせると少量の塩でも味が引き立つ。



## 食べ方を工夫する

### Check! 麺類の汁は残す

- 麺類の汁を残すと、2～3gの減塩に。

- みそ汁は具沢山にすると、汁の量が減り、減塩になる。



### Check! 調味料はかけずにつける

- 調味料は上からかけずに、“チョンチョン”と「つける。」

- 味を確かめながら、少しずつ追加する。



## 体から塩分を追い出す

### Check! カリウムの多い食品をとる



- カリウムをとることで、ナトリウムが効率的に体外に排泄される。

- 野菜を食べる際に、ドレッシングが多くなり過ぎないように注意する。

※カリウム制限のある方は、医師の指示に従ってください。

### Check! 加工食品を控える

- 加工食品には、見えない塩が多く含まれている。



- 塩分量 ソーセージ1本：約0.5g  
竹輪1本：約0.8g



### Check! 減塩食品を使う

- 減塩調味料を始め、減塩の加工食品など様々な商品が発売されている。



### Check! 過食を避ける

- うす味の料理も、食べすぎると塩分過多に。

