

調理するとき 減塩を心がけていますか？



高血圧をはじめとする生活習慣病の発症を予防する為には、何よりも食塩を控えることが大切。けれど日本の伝統食である和食は特に食塩が多くなりがちです。

毎日の食事で食塩の過剰摂取を防ぐには、食塩だけではなく食塩が多く含まれている調味料を知ること。さらに調理をする際の減塩のコツをマスターすることが重要です。

コツ1 食塩量を知ろう

調味料によって食塩の含有量に差があります。

上手に使って減塩しましょう！

※下記の調味料の食塩相当量は小さじ1（5cc）当たりの一般的な含有量です。

薄口醤油	濃口醤油	ウスターソース	減塩醤油	ポン酢	トマトケチャップ	マヨネーズ
1.0g	0.9g	0.5g	0.4g	0.3g	0.2g	0.1g

コツ2 旬の食材を選ぶ



新鮮な旬の食材は、調味料に頼らなくても十分素材そのものの味でおいしさを楽しむことができます。

コツ3 天然食品でだしをとる



かつお節やにぼしなどの魚介類、昆布などの海藻類、干し椎茸などのきのこ類には薄味でもおいしく食べることが出来る「うま味」成分が含まれています。

コツ4 酸味を上手に使う



お酢やレモン、すだちなどを活用して酸味を効かせると、さっぱりとした味わいやさわやかな香りも楽しめて、調味料の量を抑えることができます。

コツ5 香辛料・香味野菜を使う



香辛料や香りの強い野菜は味のアクセントになります。パセリ、わさび、ハーブなども上手に活用しましょう。