

# 高血圧予防に！！

おいしく **減塩**

するコツ ✨

食塩摂取量は  
男性は7.5g/日未満、女性は6.5g/日未満  
を目指しましょう！！

## 調理をするときのコツ

●香辛料や香味野菜、酢や果物の酸味を利用する。



●汁物はだしをきかせて具沢山にする。

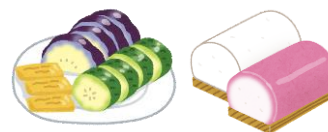


●1品だけしっかり味つけ、あとは薄味で献立にメリハリをつける。



## 食するときのコツ

●漬物や練り物は食塩を多く含むので食べ過ぎない。



●減塩食品を利用する。



●まずは調味料を使わずに素材の味を楽しむ。  
調味料を使うときはかけるのではなく、つけて食べる。



●麺類の汁は残す。

