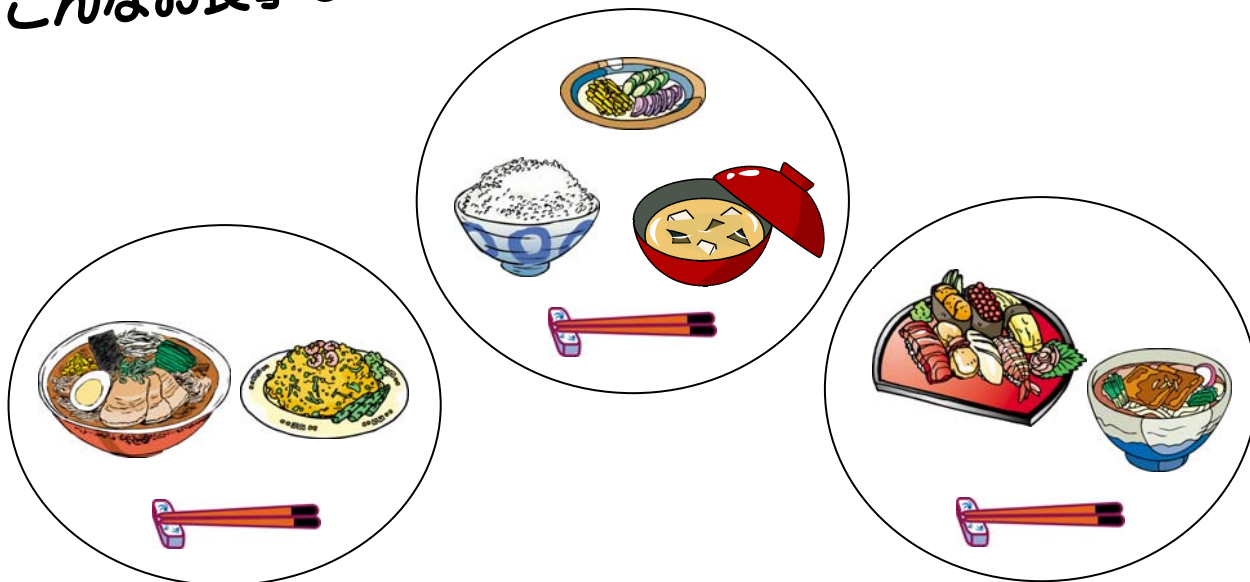


うす味でおいしく♪

こんなお食事していませんか？！



こんなに塩分が含まれています

 うなぎ丼 5.7g	 塩さけ(1切れ) 1.1g	 インスタント焼きそば 5.0g	 カレーライス 3.1g	 かまぼこ(2切れ) 0.8g
 チャーハン 3.3g	 おにぎり(2個) 2.1g	 ピザ 1.5g	 スパゲティ・ミートソース 2.4g	 かけうどん 4.5g
 ラーメン 5.2g	 天丼 3.2g	 みそ汁 2.0g	 にぎり寿司 5.1g	 たくあん(2切れ) 0.9g

減塩の工夫

う まみを活用！

旬の食材を使うなど
食品のうまみを
ひきだしましょう♪



す で酸味を生かそう！

酢やレモンなどの酸味、
しそやしょうがなどの
香味を生かしましょう♪



あ じは重点的につけよう！

味は一品だけ
重点的につけて
献立にアクセントを
つけましょう♪

じ もとの野菜を
たくさん食べよう！

野菜に含まれる
食物繊維には
塩分の吸収を抑える
作用があります♪



ほかにもこんな工夫♪

だしを工夫する

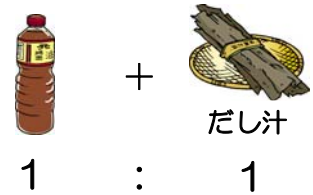


具をたくさん入れて
汁の量を減らし
ましょう



汁物

割りじょうゆを使用



カリウム

野菜や果物に含まれ
るカリウムは塩分を
体外に出して
くれます



油でうまみを
だしたり
香ばしく
焼いて
みましょう



油を利用する

上手に活用して
おいしく食べ
ましょう♪

