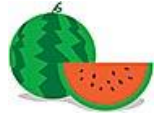




紫陽花の花が、雨に濡れてひとときわ鮮やかな季節となりました。  
栄養だより5月号では、塩分の摂取量と体重増加の関係について  
お伝えしました。今回は、減塩の調理法について考えてみます。



1日の塩分摂取量は  
6g 以内にしましょう！

問題 焼き魚定食の塩分はどのくらいでしょう？



合計 約 6g ! 1食で1日分の塩分量に！

このように、伝統的な和食には塩分の多いものがたくさんあります。  
わたしたち日本人は、気付かないうちに塩分を取り過ぎてしまいがちです。

## 【おいしく減塩する方法は？】

### ①味噌汁は具たくさんに、麺類の汁は残しましょう

味噌汁は具たくさんにすることで、少量の汁でも満足することができます。  
麺類の汁は塩分が多いので残しましょう。

### ②だしを利用しましょう



昆布・かつお・いりこなどのだしを使うと、少ない塩分量でも美味しく  
調理することができます。ただし、市販の「だしの素」は小さじ1杯あたり  
1.2gの塩分が含まれています。だしは手作りしましょう。

時間のある時に多めに作って冷蔵保存したり、昆布を水に浸しただけの  
「昆布水」を冷蔵庫に常備するのも手軽でおすすめです。

※冷蔵保存しただし汁は早めに使いきりましょう（約3日以内）

### ③減塩調味料や塩分の低い調味料を利用しましょう

濃口醤油（小さじ1あたり塩分0.9g）と比較すると…



だし割り醤油

小さじ1  
塩分0.5g



減塩醤油



マヨネーズ

小さじ1  
塩分0.1g



ケチャップ

小さじ1  
塩分0.2g

外食時は持ち運びできるパックタイプのだし割り醤油がおすすめです

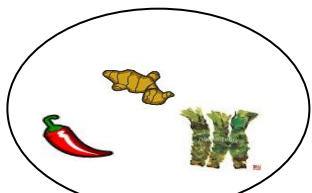


1袋（5ml）あたり塩分0.4g！  
覚えておくと自分で塩分を計算するとき  
に便利です。

※だし割り醤油・減塩醤油の購入をご希望の方は栄養士まで

### ④香辛料・辛味・酸味を利用しましょう

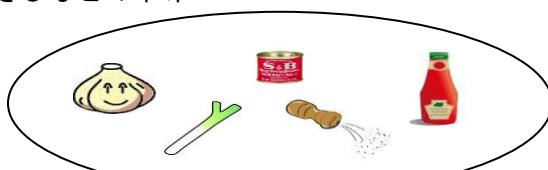
☆塩分を加える代わりに風味をつけて、おいしく減塩



唐辛子、生姜、わさびなどの辛味



かんきつ類、酢などの酸味



にんにく、ネギ、こしょう、カレー粉などの香辛料

例：チャーハン→  
カレー粉で味付け