

# ★ 減塩のコツ ★

## ● だしのうまみを利用する

昆布や鰹節、干しシイタケなどのだしを濃いめに使うと、塩分が少なくてもおいしく仕上がります。



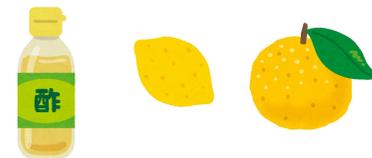
## ● 香りを利用する

にんにくや生姜、ネギやしそ、ハーブなどの香味野菜を味のアクセントにする。



## ● 酸味を利用する

酢やレモン、ゆずなどのさわやかな酸味は塩分を減らすのに役立ちます。



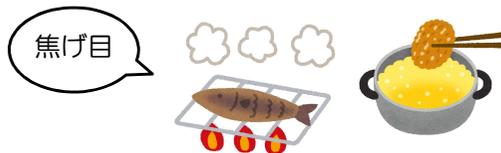
## ● 味にメリハリをつける

1品にしっかり味付けし、他は薄味にするとメリハリがついて食事全体の満足度が高まります。



## ● 香ばしさを利用する

焼き物に軽く焦げ目をつけたり、揚げ物にして香ばしさを出すことで、少ない塩分でもおいしく食べられます。



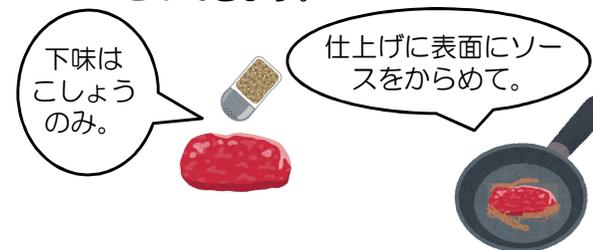
## ● 香辛料を利用する

香りや辛味のある香辛料などで味にアクセントをつけると薄味がカバーできます。



## ● 表面だけに味をつける

下味に塩分を使用せず、食べる時に表面に味をつけることで塩味を感じやすく、摂取する塩分量を抑えることができます。



## ● 汁物は具だくさんに

具だくさんにすることで、汁の量が減り、減塩につながります。



## ● 調味料はかけずにつける

調味料は直接かけずに、小皿に入れてつける習慣を。



## ● 麺類の汁は残す

ラーメン1杯で1日分の塩分量のものもあるので、注意しましょう。



## ● ドレッシングは皿の底に残るほどかけない



## ● 卓上調味料の使用は味付けを確認してから

