

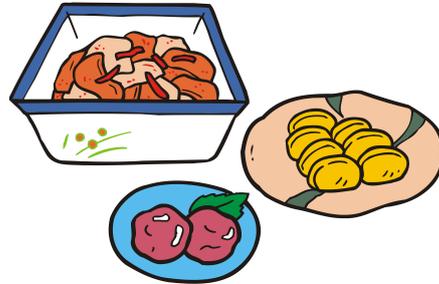
食塩を無理なく減らす6つの工夫

① 全部飲まない、おかわりしない



めん類の汁はなるべく残す。
汁物はとりすぎると食塩も多くなる。

② 漬物は浅漬け。決めた量だけ小皿に分けて



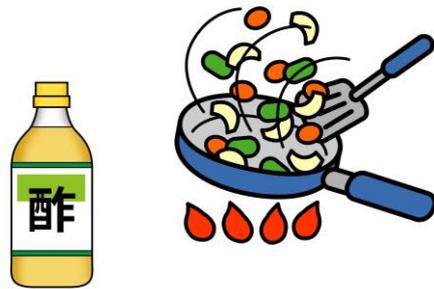
鉢盛りから好きなだけとって食べない。

③ 食塩の多い加工食品、ご用心



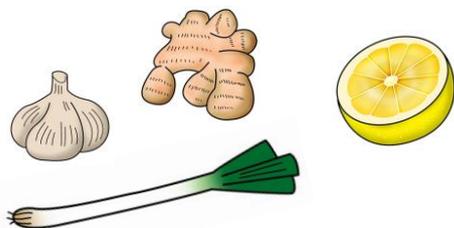
インスタント食品には予想以上に塩分が多い。

④ 酢と油、香辛料を上手に使う



酢の物、焼き物、炒め物、揚げ物などは薄味でも食べやすい。

⑤ 香味野菜を上手に使う



ねぎ、しそ、柚子、さんしょう、レモン等の風味でおいしさをひきたてる。

⑥ まず味をみてからかけよう
しょうゆやソース



習慣で調味料をかけるのはやめよう。