

## 食事のとりかた



濃い味付けに慣れていませんか？  
塩分は色々な工夫で減らすことができます

### 減塩のための工夫

#### 調理のときには

- 塩・醤油を必要としない料理を増やしましょう。  
酢の物・レモン和え・マヨネーズ和えなど  
こしょう・カレー粉・とうがらしなどの香辛料  
しそ・ゆず・しょうが・みょうがなど香味野菜、海苔
- 香ばしさでうす味カバー。  
炒りごま・アーモンド・くるみなどを使った料理
- なくても良い塩は使わない  
野菜を茹でるときの塩は無くても調理できます
- ゆでこぼして、塩分を除きましょう。  
めん類や加工食品などは一度ゆでこぼすと、含まれている  
塩分量が減らせます
- 減塩調味料(減塩醤油など)を利用する  
ただし、減塩の調味料も量を使いすぎでは意味がありません  
使いすぎに気をつけましょう



#### 食べるときには

- 醤油などの、かけ癖をなくしましょう。  
まずはそのまま一口食べ、それから必要な量だけ使いましょう
- “かける”より“つける”。  
醤油は小皿に出してつけてたべましょう
- メンのときは汁を残しましょう。  
うどん・そば・ラーメンはめん・汁ともに塩分が多く含まれています



- 汁物・スープ類を毎食とらない  
一日1~2杯まで
- 塩分量を知っておきましょう  
調味料の目安量と塩分量を知り  
考えて使うようにしましょう

調味料	分量	塩分量
食塩	小さじ1(5g)	5.0g
こいくち醤油	大さじ1(18g)	2.6g
減塩醤油	大さじ1(18g)	1.3g
みそ(淡色辛)	大さじ1(18g)	2.2g
中濃ソース	大さじ1(18g)	1.0g
ケチャップ	大さじ1(18g)	0.6g
マヨネーズ	大さじ1(14g)	0.3g