

自分で 減塩

ちょっと待て その調味料いりますか？

味をみるまえに調味料を足さない

足したら引けない…
即足し調味料はマナー違反にも

足し調味料「かける」より「つける」

かけたしょう油はもどせない…

**酢しょう油、だし割りしょう油、
減塩調味料をうまく使う**

大事なのはしょう油の『香り』



麺類のスープすべて飲まずに残す

例) しょうゆラーメン 1杯分のスープ
食塩相当量 4.8g 半分残せば 2.4g

**薬味や香辛料で
味と香りにアクセントを加える**

香りも味のうち



塩分計でチェック

私のうす味、ほんとにうす味？

例) 塩分濃度 0.8%の味噌汁を 1杯(150g)
 $0.8\% \times 150g \div 100 = \text{食塩相当量 } 1.2g$

外食やコンビニで たべるときの 減塩

ほんの少しの手間と勇気が身をたすける

栄養成分表示をみる

パッケージの裏側などの、栄養成分表示を参考に。



栄養成分表示
(1食あたり)

エネルギー 750kcal
たんぱく質 25.0g
脂質 25.0g
炭水化物 106.3g
食塩相当量 3.8g

「ナトリウム」を「食塩相当量」に換算
 $\text{ナトリウムmg} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量 g}$

付属調味料はすべて使わず残す

付属量は最大量と心得よ
…使ってもいいし、使わなくてもいい…

薄めてもよい

カップ麺、おでんも楽々減塩

注文時「うす味にしてください」

実は、言えばやってくれるお店が多い

「少～しうす味」我が身にきざむ

うす味に慣れることこそ
『究極の減塩』



ちょっとメモ 『塩の種類』



天然塩でも量に気を付けて
味の違いはあれど、食塩相当量の違いはごくわずか…

精製塩(食塩相当量 99.1%)

一般的な「食塩」。1 kg 100 円程度～

天然塩(食塩相当量 96.5%)

自然塩とも。1 kg 300 円程度～非常に高価な物も。精製塩と比べミネラルや有機物の不純分が多いため、味がまろやかに感じる。
⇒海水塩、岩塩など



フレーバーソルト

(商品の栄養成分表示を参考に！)

スパイスやハーブで風味づけされた塩。料理によって使い分けをしたり、アクセントに使って簡単便利にお店の味。
⇒藻塩、スパイス塩、ハーブソルトなど



減塩の塩

食塩(塩化ナトリウム)の一部を塩化カリウムに置き換えるなどした製品。通常の食塩と比べ、約 50%食塩摂取量が少ない。腎臓の悪い方は使用に注意。