食塩と高血圧 ~減塩の工夫~

食塩を含む調味料を減らしすぎても、料理の味が落ちてしまいます。 そこで、ちょっとしたコツを押さえれば、美味しさを保ったまま減塩することができます。

食べ方の工夫

●食卓調味料は"かける"のではなく、小皿にとって"片面だけつける"!



❷麺類のスープは全て飲み干さずに"残す"!







スープを半分残すと 2.0~3.0g減塩

❸汁物(味噌汁·スープ)は"一日1杯まで"にし、"具だくさん"にする!











具だくさんにすることで 汁の量がお椀の半分に減ります。 0.7~0.8g減塩

料理の工夫



1品はいつも通りの味付けをし、 他は薄味にするとメリハリが きいて食事全体の満足度が高まります。

2だしのうま味を利用する



3酸味や香り・スパイスを利用する

