

# あ

味あじをみてから  
かけましよう  
コロッケ とんかつ  
焼き魚やぎかな

# う

うまみを増ふやして  
塩減しおへらす

# お

おひたしは  
味のりあじ かつお節ぶし  
とろろ昆布こんぶで  
味あじつけて

# き

きんぴらに  
お酢すをプラスで  
おいしく減塩げんえん

# い

いも かぼちゃ  
牛乳ぎゅうにゅうで煮ると  
コクがでる

# え

えのき しいたけ  
きのこ類るい  
干ほして使つかうと  
うまみがアップ

# か

からあげは  
薄うすめの味あじで  
青あおのりまぶす

# く

具ぐだくさん  
汁じゆ少なめで  
おいしく減塩げんえん

け

ケチャップ ソース  
マヨネーズ  
ちようみりよつ なか  
調味料の中では  
げんえん きようだい  
減塩3兄弟

こ

こうみやさい  
香味野菜  
つか あじ  
使って味に  
アクセント

さ

さしみ  
刺身は  
オリーブオイルで  
カルパッチョ

し

じょうじゆ  
上手につけてね  
すし  
お寿司のしょうゆ

す

すりごまの  
おいしいかおり  
しお  
塩やしょうゆと  
じょうじゆ  
上手におしきあい

せ

せいかつしゅうかん みなお  
生活習慣 見直して  
まだまだ できるよ  
げんえんせいかつ  
減塩生活

そ

ソースだけ  
にく  
肉じゃが おいしく  
できあがり

た

たまご焼き  
じる  
だし汁 みりんで  
しお  
塩いらす

# ち

チーズ 牛乳 きゅうじゅう  
 ヨーグルト にゅうせいひん  
 乳製品は にゅうせいひん  
げんえん みかた  
 減塩の味方です

# て

天ぷらは てん  
あぶり  
 ごま油でからっと  
あ 揚げて ふうみ 風味アップ

# な

なめたけと  
 マヨでおいしく  
 たまご焼き や

# ぬ

ぬかづけは発酵食品 はっしょうしょくひん  
 スーパーフード じょうすず た  
 上手に食べて けんこう げんえん  
 健康減塩

# つ

つけじょうゆ  
 かけじょうゆより げんえん  
 減塩よ

# と

とく  
 取り組もう!  
かぞく  
 家族そろって げんえん とうどろ  
 減塩運動

# に

にんにく しょうが やくみ  
 薬味プラスで  
 おいしく減塩 げんえん

# ね

ね 練り物の か  
 代わりにトマトで げんえん  
 減塩おでん

# の

の 飲みすぎ 食べすぎは  
えんぶん  
塩分とりすぎ  
ようちゅうい  
要注意!

# ひ

ピクルス 浅漬は  
あさづ  
昆布を入れて  
こんぶ  
しお へ  
塩を減らす

# へ

へ 減らせるよ!  
しょうゆさしは  
スプレータイプが  
おすすめです

# ま

まいにちつか  
毎日使って  
す  
酢てきな (素敵!)  
あなた

# は

はじめよう  
はじ  
からだ  
身体のために  
げんえん  
減塩を

# ふ

ぶた汁は  
じる  
牛乳 しょうがで  
ぎゅうにゅう  
みそが減る  
へ

# ほ

ポテサラは  
マヨネーズと  
ヨーグルトを  
はんぱん  
半々に

# み

みそ汁はケチャップ  
じゆ  
はんぶん  
半分 みそ半分  
はんぶん  
試してみてね  
ため  
びっくり減塩  
げんえん

む

ムニエルは  
カレー粉 足して  
減塩成功!  
げんえんせいこう

も

もう少しかな?  
味見をしてから  
入れましょう!  
すこ  
あじみ

ゆ

ゆず すだち  
香りプラスで  
減塩に  
かお  
げんえん

ら

ラーメン そうめん  
そばのつゆ  
半分残して  
減塩運動 積み重ね!  
はんぶんのこ  
げんえんうんどう  
かさ

め

麺の代わりに  
しらたき入れて  
塩分ダウン  
めん  
か  
い  
えんぶん

や

焼きたて 揚げたては  
香ばしく  
そのまんま  
いただきます  
や  
あ  
こう

よ

よく噛んで  
食べれば薄味  
慣れてくる  
か  
うすあじ  
な

り

料理するなら  
ひと工夫 蒸して  
素材の 味生かす  
りょうり  
くふう  
む  
そざい  
あじい

る

ルー減らし<sup>へ</sup>

フレッシュトマトで

さわやかカレー

ろ

ロースハム

さつとゆでて

やさしく減塩<sup>げんえん</sup>

れ

レモン オレンジ

夏みかん<sup>なつ</sup>

柑橘サラダで<sup>かんきつ</sup>

さわやか減塩<sup>げんえん</sup>

わ

わさび からし

プラスで

しょうゆ減らし<sup>へ</sup>して

減塩納豆<sup>げんえんなつとう</sup>