

まいにち減塩!

食改さんと管理栄養士のアイデアで、
いつものおかずを
まいにち ちょこっと減塩。

日めくりタイプで、毎日1アイデア。
これが当たり前になったら、
あなたは減塩の達人(*^^)v

★食改さんとは、食のボランティア
食生活改善推進員の愛称です。

中央区食育マスコット
"モリス"



中央区保健福祉部健康・子ども課
中央区食生活改善推進員協議会



さっぽろ市
05-003-16-2206
28-9-53



まいにち減塩!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

わが家のアイデアもメモしておきましょう



みそ汁は
具たくさんにする。
(汁を減らせる)

1



まいにち減塩!



かぼちゃやいもは
牛乳で煮る。

(塩はひとつまみ程度でOK!)

2

GENEN



まいにち減塩!

●

ポテトサラダは
マヨネーズと
ヨーグルトを半々に
する。

3



まいにち減塩!

●

焼き魚は
しょうゆをかけず、
酢を混ぜた
大根おろしを添える。

4



まいにち減塩!



卵焼きは
だし汁+みりん
で
塩いらす。

5 0

GENEN

まいにち減塩!



焼きそばは、
マヨネーズ、卵を
入れるとコクが出て
少なめのソースでも
おいしい。

6



まいにち減塩!



みそ汁は、
みそとケチャップを
半々に。

7



まいにち減塩!

●

いつもの
炊き込みごはんの
しょうゆを減らして、
刻みのり、しょうが、ゆず、
ねぎ、黒こしょうなどを
プラスする。

8

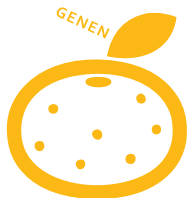


まいにち減塩!



焼き魚は
しょうゆのかわりに
ポン酢をかける。

9

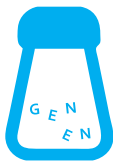


まいにち減塩!



塩は穴の小さい
ビンに入れて
使いすぎを防止。

10



まいにち減塩!

おでんは
練り物を減らして
にんじん、トマト、
じゃがいもを増やそう。

11



まいにち減塩!

●

煮浸しには、
油揚げや肉などの
うまみ食材をプラス。

12 

まいにち減塩!

調味料は
レシピより
少なめに入れ、
味をみてから足す。

13



まいにち減塩!



焼肉は
タレを減らして
レモン汁で。

14

GENEN



まいにち減塩!

煮物は
砂糖を控えると、
しょうゆも
減らせる。

15



まいにち減塩!



しょうゆさしは
スプレータイプや
プッシュ式にする。

16



まいにち減塩!



みそ汁は、
みそを減らして
牛乳をプラス。

17

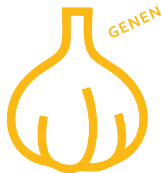


まいにち減塩!



野菜炒めや
スープには
ニンニクをプラス。

18



まいにち減塩!



浅漬けの塩は
半分にして、
少量の砂糖と酢を
プラス。

19



まいにち減塩!



サラダは
ドレッシングのかわりに
オリーブオイル・
レモン汁を。

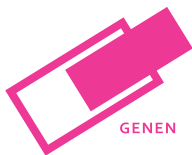
20 

まいにち減塩!



お浸しは、
酢や味のりや
とろろ昆布で味付け
する。

21



まいにち減塩!

●

ピクルスは
塩を入れず、
酢と砂糖に
昆布を1枚プラス。



まいにち減塩!

●

野菜炒めの
しょうゆ、みそを
減らして、
牛乳をプラス。

23



まいにち減塩!



ザンギは
調味料を半分にして、
揚げてから
青のりをまぶす。

24



まいにち減塩!

●

野菜スープは
材料の種類を多く
すると
うまみが増す。

25



まいにち減塩!



刺身よりカルパッチョ

(カルパッチョソース:

オリーブ油・酢・

にんにく・塩・こしょう)

26



GENEN

まいにち減塩!

●

おからは
牛乳で煮ると
しょうゆが少なくても
おいしい。

27



まいにち減塩!



ムニエルの
小麦粉に
カレー粉をプラス。

28

GENEN



まいにち減塩!



お浸しは
しょうゆをかけずに、
つけて食べる。

29



まいにち減塩!

●

サラダの野菜は、
繊維にそって切ると
水分が出ないので、
少なめドレッシングでも
おいしい。

30



まいにち減塩!

●

お浸しの水分を
しっかり絞ると
調味料が薄まらず、
少量の調味料でも
満足！

31



まいにち減塩！