

あ

味<sup>あじ</sup>をみてから  
かけましよう  
コロツケ とんかつ  
<sup>や</sup> <sup>ざかな</sup>  
焼き魚

う

うまみを増<sup>ふ</sup>やして  
<sup>しおへ</sup>  
塩減らす

お

おひたしは  
<sup>あじ</sup>  
味のり <sup>こんぶ</sup> かつお節<sup>ぶし</sup>  
とろろ昆布で  
<sup>あじ</sup>  
味つけて

き

きんぴらに  
<sup>す</sup>  
お酢をプラスで  
<sup>げんえん</sup>  
おいしく減塩

い

いも かぼちゃ  
<sup>ぎゅうにゅう</sup>  
牛乳で煮ると  
コクがでる

え

えのき <sup>しいたけ</sup>  
<sup>るい</sup>  
きのこ類  
<sup>ほ</sup> <sup>つか</sup>  
干して使うと  
うまみがアップ

か

からあげは  
<sup>うす</sup>  
薄めの味で  
<sup>あじ</sup>  
<sup>あお</sup>  
青のりまぶす

く

<sup>ぐ</sup>  
具だくさん  
<sup>しょうゆ</sup>  
汁少なめで  
<sup>げんえん</sup>  
おいしく減塩

け

ケチャップ ソース  
マヨネーズ  
ちようみりようつ 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

じょうず  
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  
じょうず  
上手におつきあい

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 や  
だし汁 みりん で  
じる  
塩いらす  
しお

ち

チーズ 牛乳 ぎゅうじゅう

ヨーグルト

にゅうせいひん

乳製品は

げんえん みかた

減塩の味方です

て

天ぷらは てん

あぶら

ごま油でからっと

あ ふうみ

揚げて 風味アップ

な

なめたけと

マヨでおいしく

や

たまご焼き

ぬ

ぬかづけは発酵食品 はっこうしょくひん

スーパーフード

じょうず 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

取り組もう！ と く

かぞく

家族そろって

げんえんうんどう

減塩運動

に

にんにく しょうが

やくみ

薬味プラスで

げんえん

おいしく減塩

ね

練り物の ね

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 浅漬あさづけは

こんぶ

昆布を入れて

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

酢すてきな（素敵！）

あなた

は

はじめよう

からだ

身体のために

げんえん

減塩を

ふ

ぶた汁じるは

ぎゅうにゅう

牛乳 しょうがで

みそ へ

みそが減る

ほ

ポテサラは

マヨネーズと

ヨーグルトを

はんはん

半々に

み

みそ汁しるはケチャップ

はんぶん

半分 みそ半分

はんぶん

ため

試してみてね

げんえん

びつくり減塩

む

ムニエルは  
こた  
カレー粉 足して  
げんえんせいこう  
減塩成功！

も

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

ゆ

ゆず すだち  
かお  
香りプラスで  
げんえん  
減塩に

ら

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

め

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

や

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

よ

か  
よく噛んで  
た  
食べれば薄味  
うすあじ  
慣れてくる  
な

り

りょうり  
料理するなら  
くふう  
ひと工夫 蒸して  
そざい  
素材の 味生かす  
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<sup>なつ</sup>  
夏みかん<sup>かんきつ</sup>  
柑橘サラダで  
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>て  
減塩納豆<sup>げんえんなつとう</sup>