

## うす味のための工夫のポイント

### ① 酸味のある食品や調味料を活用する

酸味は塩味を引き立てる効果があり、塩分控えめでもおいしく食べることができます  
(食品例) レモン、すだち、ゆずなどの柑橘類、お酢など

### ② うま味を生かす

うま味を多く含んだ食品やだしを活用すると、うす味でもおいしく食べることができます  
(食品例) 昆布、かつお節、干しエビなどの魚介類、きのこ類など

### ③ 牛乳・乳製品を活用する

コクやうま味によって、少ない調味料でもおいしくなります。  
(使用例) 牛乳・乳製品を調味料と混ぜて使用する

### ④ 香辛料や香味野菜を活用する

うす味でも物足りなさを感じず食べやすくなります。  
(食品例) こしょう・七味とうがらし・カレー粉・ねぎ・にんにく・しそ・しょうが・セロリなど

### ⑤ 味にメリハリをつける

しっかり味のついた1品と、うす味のおかずを組み合わせることで  
満足感を得つつ減塩できます。

※工夫のポイントの一例であり、絶対に取り入れなければならないというものではありません。