

## 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。