

減塩のコツ

◆旨味を活用する

「だし」をとる、干し椎茸やサクラエビ等の旨味がたっぷりの食材を加えることで、少ない調味料でもおいしく感じることができます。



◆辛味をきかせる

カレー粉やコショウ、わさび、とうがらし、辛子などをきかせると、辛味や香りがアクセントになり、調味料を控えてもおいしく食べることができます。



◆酸味を加える

酢やレモンなどの柑橘類の果汁を味付けに加えることで、酸味がアクセントになり、薄味でもおいしく食べることができます。揚げ物や焼き魚など、食べる直前にかけるのも◎

◆香味野菜を使う

しそ、生姜、ねぎなどの香りが強い野菜を使うと、汁物や麺類のつゆの調味料を控えることができます。



◆味は表面につける

表面に味がついていると、食べ物が舌にふれた瞬間に味を感じるため、少しの調味料でおいしく食べることができます。味をしみ込ませる煮物は調味料が多くなりやすいので注意！

◆汁物は具沢山に

野菜やきのこなど、具をたっぷり入れることで汁の量が減り、汁物1杯あたりの調味料を減らすことができます。



◆麺類は汁を残す

全部残せば、2～3gの減塩効果が期待できます。

野菜摂取量を増やすコツ

◆火を通してカサを減らす

葉物野菜は、加熱するとカサが減ってたくさん食べられます。

◆汁物は野菜たっぷりに

具沢山の野菜を食べる味噌汁・スープにしたり、ポタージュにしたりして、手軽に野菜量をアップ！

◆常備菜を活用

きんぴらごぼうや切り干し大根の煮物、温野菜やピクルスなどを常備すると、手軽に野菜を補えます。

◆欠食しない

欠食は野菜不足をはじめ、栄養不足の原因になります。

◆ミルクのコクをプラス

味が濃くなりがちな煮物や汁物に、牛乳を加えると、コクや旨味が増し、調味料を控えることができます。

◆あぶらの旨味をいかす

油そのものをプラスする他、ゴマなど油分の多い素材を加えると香ばしさも加わり、調味料控えめでもおいしさがアップ！

◆味にメリハリを

食卓に並ぶ料理すべてが薄味だと物足りなく感じることも…しっかり味付けした料理と薄味の料理を組み合わせ、満足感を得られるよう工夫しましょう。

◆表示を確認しよう

加工食品を選ぶときや外食するときには、栄養成分表示を確認して、食塩摂取量のコントロールに役立てましょう。



日本人の食事摂取基準(2020年版)より

性別	男性					女性				
	18 29歳	30 49歳	50 64歳	65 74歳	75歳 以上	18 29歳	30 49歳	50 64歳	65 74歳	75歳 以上
エネルギー (kcal)	2,650	2,700	2,600	2,400	2,100	2,000	2,050	1,950	1,850	1,650
カルシウム (mg)	800	750			700	650			600	
食塩相当量	7.5g未満					6.5g未満				

エネルギー必要量は、各年代の日本人の平均的な身長、体重を考慮し、身体活動レベルⅡ(座っていることが多いが、移動や立っての作業、軽いスポーツをする方)の方の参考値です。

◆加工品を利用

野菜を洗ったり切ったりする時間がない時には、カット野菜や冷凍野菜を利用して、手軽に野菜の量を増やしましょう。

◆付け合わせは飾りにあらず

とんかつのせんキャベツや刺身のつまもしっかりたっぷり食べましょう！

with ミルクも忘れずに！

◆健康を意識した毎日の献立や暮らしに、牛乳・乳製品をとりいれましょう。

