

# 今日からできる減塩のヒント

- ① みそ汁やスープは具たくさんに   
野菜などで具たくさんにすれば、お椀に入る汁の量が少なくなり、うま味もアップしてみその量を減らせます。
- ② めん類の汁は全部飲まないように  →   
めん類1杯で4~6gの塩分が含まれます。そのうち半分が汁やスープに。
- ③ 加工食品に偏らないように    
1回に食べる量と回数に気を配りましょう。おいしくするためや保存性を高めるために意外に食塩が多く含まれています。
- ④ うす味でおいしい料理を工夫しよう      
だし汁や酸味、香辛料、香味野菜を活用して調味料の量を減らしましょう。
- ⑤ かけしょうゆや振り塩は味をみてから   
食べる前に、しょうゆや塩、ソースをかけていませんか。本当に足りない時にだけ少しずつ足すようにしましょう。
- ⑥ 漬物は食べる量に気をつけて   
梅干し1個、たくあん4切れには、およそ2gの食塩が含まれているといわれています。