

今より減塩！-2g アイデア15



長岡京市健康づくり推進課

1 めん類の汁は飲まない



醤油ラーメン1食で1日の塩分摂取目安量(8g)を超えてしまう。(約10g)メンマだけで塩分約2g。

2 加工食品を減らす



ウィンナーソーセージ2本で1g。
干物1枚1.5g、ちくわ1本0.8g

3 酢やレモンの酸味を活かす



塩を振らずに魚を焼いてレモン汁をかけてもおいしい。

4 味噌やしょうゆを減塩製品にする



それだけで塩分半減

5 ドレッシングはオイルの入っているものの方が塩分少ない



油の旨みを利用しない低エネルギーのものほど塩分は高い。

6 味は表面にからめる



里芋は下ゆでしてから煮る。

7 香味野菜やスパイスを利用する

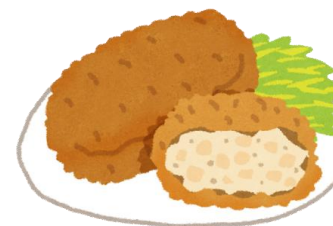


8 具沢山の汁物にする



味は同じでも汁の量を減らせる。
たっぷりの野菜のカリウムで塩分排泄効果も。

9 コロッケにかけるウスターソースをやめる



ウスターソース小さじ2杯分かけるのをやめると0.8g減

10 漬物は漬けない、買わない



家で漬けるとどうしても摂りすぎに。
胡瓜ぬかづけ5切やめると0.8g減。
なす4切0.4g。たくあん2切0.8g

11 食卓に調味料を置かない

食卓にあるとついつい味を足してしまいがち。
漬物のかけ醤油をやめると塩分0.7g減。



12 調味料はだしや酒で割る

少量の醤油や塩、ソース類でも、だしや酒でのばすと全体にいきわたり味も損なわずおいしくできます。

13 献立の1品はしっかり味あとはうす味の組み合わせ

すべての料理をうす味にするよりメリハリをつけたほうがおいしく減塩できます。

14 甘味を控える

煮ものや照り焼きに砂糖やみりんを多く入れると、自然と醤油なども多めに入れがち。減塩には、まず甘味を控えるのがコツ。

15 店で表示を見る習慣を

ナトリウム394mgで食塩1gに相当します。

*食塩相当量(g)
=ナトリウム(mg)×2.54÷1000