

減塩するためのコツ

- ① 麺類の汁は飲み干さない
- ② 食塩量の多いものは食べる回数を減らす
- ③ 野菜をたくさん食べる（※）
- ④ 果物が少ない場合は摂取量を増やす（※）
- ⑤ 調味料は「かける」ではなく「つける」
- ⑥ 漬物、つくだ煮などはストックしないようにする
- ⑦ 食卓に卓上の調味料を置かない
- ⑧ 減塩食品を取り入れる
- ⑨ 調味料は計量する
- ⑩ 間食の量は多くならないようにする
- ⑪ 間食は食塩量の少ないものを選ぶ
- ⑫ おかずだけでなく主食も食べる
- ⑬ 味を確認してから調味料をかける
- ⑭ 旬の食材を選ぶ
- ⑮ 酸味や香辛料、香味野菜を上手に使う
- ⑯ 天然食品でだしをとる
- ⑰ 香ばしい焦げの風味をつける
- ⑱ 焼く、揚げるなど油のコクを利用する
- ⑲ 乳製品を料理に取り入れる
- ⑳ 調理の際は味にメリハリをつける
- ㉑ みそ汁は具たくさんにして1日1杯までにする
- ㉒ 腹八分目にする
- ㉓ 煮物は砂糖を控える
- ㉔ 煮物や炒め物は最後に調味料を使用し表面に味をつける
- ㉕ サラダや和え物は食べる直前で味付けする
- ㉖ 外食が多い場合は頻度を減らす
- ㉗ 外食では塩分の多い漬物や汁物を残す
- ㉘ 外食をする際は前後の食事は塩分を控えるよう調整する
- ㉙ 適温で食べる
- ㉚ 栄養成分表示をチェックする

（※）腎臓に疾患のある人は医師に確認してください