

塩分を控えるコツ

塩味の代わりに、出汁をしっかりとする



みそ汁、煮物、そば・うどんなどは、味付けを塩や味噌に頼るのではなく、出汁を濃厚に取ることで、そのぶん塩分を減らすことができます。ただし、市販の出汁の素は塩分が入っていることもあるので、成分を確認するか、自分で出汁を取る必要があります。

味付けは、直前にするのが減塩のポイント



塩や醤油などは、最後に加えるのがポイントです。煮物などの場合、味の基本は出汁で、醤油は表面だけに、味と香りづけをする位におさえましょう。

塩の代わりになるものを上手に活用する



酢、レモンなどの柑橘類の酸味、ヨーグルトの酸味、カレーや胡椒、わさびなどの香辛料は、いずれも塩分(ナトリウム)は含んでいません。あっさりしがちな所に、辛みや酸味でメリハリをつけることで、食べたときの満足度が違ってきます。

汁物は、具たくさんにして汁を減らす



みそ汁は具をたくさん入れることで、塩分の高い汁の量が減らせます。そばやラーメンなどの汁は、全部飲まないように心がけましょう。