



減塩のコツ

減塩と聞くと、味が薄く美味しくないというイメージがありますが、工夫次第で美味しく減塩にすることができます。

香ばしさの利用

薄い味つけでも、焼きたて、揚げたての香ばしさでおいしく食べることができます。



酸味の利用

酢、レモン・ゆずなどの柑橘類、トマトなどのさわやかな酸味は、塩味にかわる味のアクセントになります。



塩分と甘味は一緒に減らす

塩やしょうゆの量を控えるときは、砂糖やみりんも一緒に減らします。塩味だけを減らしたときのもの足りなさが軽減されます。

香辛料の利用

スパイス・ハーブ・にんにく・ねぎ・唐辛子などの香味・辛味は塩のかわりに味を引きしめます。



旨味の利用

天然のダシ(こんぶ、削り節、干しいたけなど)の旨味は塩味を引き立ててくれます。



新鮮な旬の食材を使って、素材そのもののおいしさを味わうのも良いですよ！



まずは塩の含有量を知ることから

〈食塩相当量の目安〉

ラーメン 5.9g	チャーハン 2.8g	ギョーザ(6個) [たれ含まず] 2.4g	お好み焼き 2.4g	生姜焼き 1.8g
きつねうどん 4.7g	牛丼 3.0g	握り寿司(8貫) [つけじょうゆ含まず] 1.6g	サバみぞ煮 2.2g	焼ししゃも(3尾) 0.9g
カレーライス 4.2g	ミートスパゲティ 3.7g	ハンバーグ 1.4g	鶏のから揚げ(3個) 2.0g	ポテトフライ(Mサイズ) 1.1g



これから寒い時期になると、鍋物や汁物などを食べる機会が増えて塩分摂取が増えるため注意が必要です。



梅干し(中1個) 1.3g	ちくわ(小1本) 0.6g	ウイナー(3本) 1.2g
プロセスチーズ(1個) 0.6g	食パン(6枚切り1枚) 0.8g	ゆでうどん(1玉) 0.7g

次回は間食の摂り方について作成します。おたのしみに！

長寿苑
栄養管理部

