

適塩生活のすすめ (第4号)

県南ふくし会
栄養士

～実践してみよう～

では、実際に普段の食事の塩分量を減らしてみよう。

広報「適塩生活のすすめ」は年4回発行予定です。
食生活、減塩を意識して健康づくりに努めましょう。



梅しご飯
鶏肉の照り焼き
根菜の煮付け
きゅうり味噌漬け
味噌汁

塩分量 5.7g

ごはん
鶏肉の照り焼き
春菊のおろし和え
浅漬け
さつま汁

塩分量 2.2g



煮物は塩分を多く含む料理です。食卓に上がる時は他にしょっぱいおかずが並ばないように注意しましょう。今

鶏肉の照り焼きは肉の表面に片栗粉をまぶしたれがまとわりつくように仕上げると調味料が少なめでもしっかりと味を感じられます。照りだれに酢・唐辛子・にんにく等で風味を足せばさらに減塩に。



味付けご飯は塩分過多になりがち。
好きな人も多いと思いますが、なるべく食卓に上がる回数を減らしましょう

市販の漬け物は塩分量が多いので注意しましょう。自家製の浅漬けは塩分を抑えられ、旬の野菜もたくさん食べられるのでおす

汁物は具を多くすることで汁の量を減らすことができ、薄味にしなくても塩分を減らすことができます。また、牛乳、ごま油で風味やコクを足すことで味噌を減らしても満

全ての料理を減塩にするのは難しいのですが、1日1回、どれか一品。小さな工夫で減塩始めてみませんか？