

適塩生活のすすめ (第14号)

県南ふくし会
栄養士

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。

～生活の工夫で適塩生活～

お家時間が長くなった今、食事スタイルを見直す機会にしてみませんか。
ちょっとした生活の工夫でも実は減塩ができるのです。
できそうなことを1つでも日常に取り入れ、実践してみましょう！

①まずはそのまま食べてみる！

食べる前から醤油やソースをかけるのではなく、まずはそのまま食べてみて足りないときは少しずつかけてみましょう。
食べ終わったとき、お弁当箱やお皿の底に調味料がたまっている場合は「使いすぎ」の傾向です。



②食卓に調味料は置かない！

醤油やソースが食卓に置いてあるとついつい手を伸ばしてしまいがち・・・
すぐに手が届かない場所(例えば台所や冷蔵庫内など)に置いてみては？



③揚げ物や刺身は、小皿にとった調味料をつけて食べる！

例えば、揚げ物に直接かけてしまうと、衣にソースがしみ込みますが、かけた量のわりに味の濃さを感じにくく、満足しないまま過剰の塩分を摂取しがちになります。直接食品にかけずに適量を小皿にとり、少しずつ付けるように心掛けましょう。



④料理の「あじみ」は冷めてから！

汁物や煮物など、塩味の感じ方は温度によって異なります。特に塩や醤油などの塩味は熱いと薄く感じる傾向があります。「あじみ」をする時は小皿などに移し、少し冷まして適温にしてから確認してみましょう。



⑤汁物は具たくさんに！器も小さめに！

具材には前月号でも紹介したカリウムの多い野菜や食物繊維の多い海藻類、きのこ類を増やすことで汁の量を減らすことができます。また具材からでるうまみ成分によって満足感も得られます。
盛り付けは深いお椀よりも浅いお椀に盛り付けした方が、量が多く見えてより効果的◎

