

★減塩ポイント～調味料を減らそう～

①旨味、酸味、香り、辛味を活かす

旨味

酸味

【150mlあたりの食塩量】

顆粒だし	天然だし
0.4g	0.2g

煮物や炒め物の仕上げに少量の酢を加えることで、味が引き締まる。

香り

辛味

500ml ペットボトルに
いりこを 5 尾程度入れて
一晩冷蔵庫に置くだけ

②炒め物は水分を飛ばして、最後に味付け

●初めに野菜の水分をしっかり飛ばす
⇒野菜のカサが減り、旨味も増すので調味料控えてOK

●最後に味付けをする
⇒水っぽくならず、食材に味が絡みやすい

③小麦粉や片栗粉を活用

●肉や魚などの食材に粉をまぶしておく、たれが絡みやすいので最小限の調味料で済む

●スープ類に水溶性片栗粉でとろみをつけることで、味を感じやすくなる

④むやみに塩茹でをしない 食卓に調味料を置かない 足さない

何気なく入れている塩を減らそう！
後から味付けするので必要な！

～あなたのカラダにやさしい食べ方を～

今からできる！

お塩 マイナス 1g



ひとつまみ



少々



1gって
このくらい！

2020年度
秋



★野菜を食べよう！

○野菜 1日 350g以上を目標に！

○料理にすると、小鉢 5 皿分

[小鉢 1 皿(約 70g) × 5 皿 = 1 日分 350g]

[1 日分の例]

青菜のごまあえ

具だくさんみそ汁

生野菜サラダ

野菜炒め



小鉢 1 皿分

小鉢 1 皿分

大きめのサラダボウル
= 小鉢 1 皿分

大皿野菜料理
= 小鉢 2 皿分



野菜に多く含まれる「カリウム」には、摂りすぎた塩を体の外に出してくれる働きがある。

山口県栄養士会 北浦地域事業推進委員会