

「調理」でひとくふう

RECOMMEND

01

新鮮な食材・
旬の食材を選ぶ



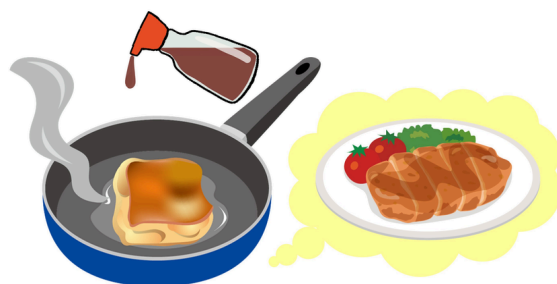
ポイント

旬の新鮮な食材は、素材の味がしっかりあるので、味付けの調味料が少なくてもおいしい♪

RECOMMEND

02

味付けは仕上げで
表面につける



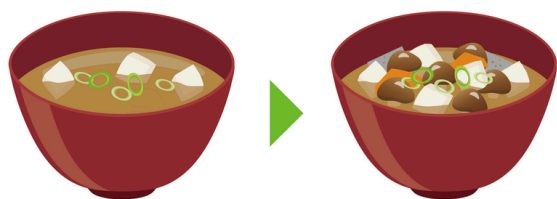
ポイント

味を浸み込ませるよりも、表面に味を絡ませるほうが、少ない調味料でもしっかり味を感じられます

RECOMMEND

03

汁物は
具たくさんにする



ポイント

具たくさんにすると、同じ味付けでも汁の量が自然と少なくなり、満足感はそのままで減塩になります！

RECOMMEND

04

油を上手に活用する



ポイント

油を使うと、料理に”コク”が加わり、塩味が少なくてもおいしく食べることができます。

自分の食塩摂取の傾向を簡単チェック！ 減塩についてもっと知りたい方はこちら

塩分チェックシート



(京都市管理栄養士作成)