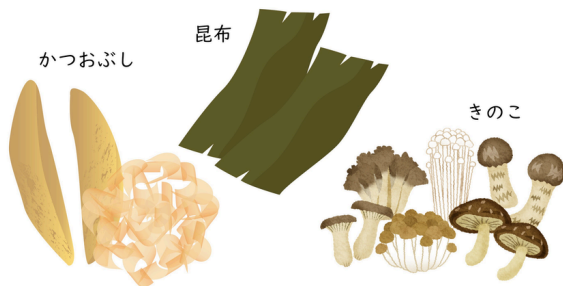


味付けでひとくふう

RECOMMEND

01

うま味を使う



ポイント

天然だしやきのこ類など

うま味がある食品を使うと、塩味を引き立て、塩分が少なくてもおいしく感じます。

RECOMMEND

02

酸味を上手に使う



ポイント

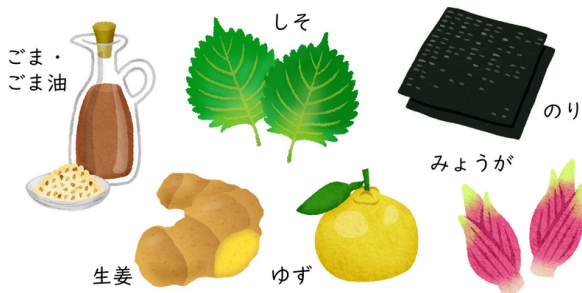
酢、レモン、すだちなど

基本五味の一つ、「酸味」をアクセントにすると塩味控えめでもおいしい♪

RECOMMEND

03

香り・風味をいかす



ポイント

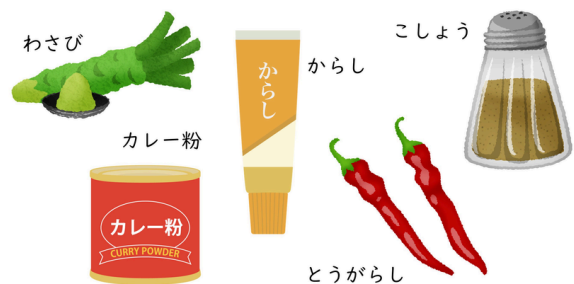
生姜、しそ、ごま、のり、ゆずなど

塩味を控えて、香りで「おいしい」を楽しみましょう！

RECOMMEND

04

香辛料を使う



ポイント

カレー粉、こしょう、わさび、からし、唐辛子など辛味がある食品を使うと、塩味が少なくても、物足りなさを感じず、おいしく食べられます。

自分の食塩摂取の傾向を簡単チェック！

塩分チェックシート



減塩についてもっと知りたい方はこちら



(京都市管理栄養士作成)