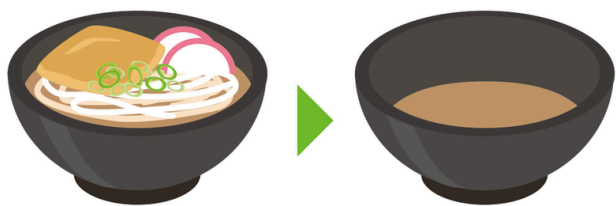


すぐできる！ポイント

RECOMMEND

01

麺類の汁は
なるべく残す



ポイント

麺類は汁を残すとマイナス2～3gの減塩になります。
塩分の多い汁はなるべく残して減塩しましょう！

RECOMMEND

02

調味料は
かけずに「つける」



ポイント

料理の表面に味を絡めて食べる方が、塩味を感じやすいです。
しょうゆやソースなどの卓上調味料は、料理に直接かけずに、小皿などに出して「つけて」食べましょう。

RECOMMEND

03

減塩タイプの
調味料を利用する



ポイント

日本人の食塩摂取量の約7割は調味料からとっています。
量を多く使うと減塩になりません。
使いすぎには気をつけましょう！

RECOMMEND

04

塩分を含むものは
食べる回数をへらす



ポイント

ハムやちくわ、チーズなどの加工食品やめん類、パンなどは加工の関係で食塩が含まれています。
塩味がしない食品も「隠れた塩分」に注意！食べる回数に気をつけましょう。

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)