





12月に入り寒さが本格化してきましたね。この時期に注意したいのが血圧です。
寒くなると体温を逃がさないように、血圧が収縮するので血圧が上がりやすくなります。
日本人の3人に1人は高血圧という時代。その背景として食塩の取り過ぎが問題視され、
減塩に対する取り組みが重要となっています。

知っておきたい塩分のこと

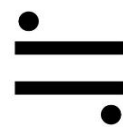
調味料に含まれる塩分はどれくらいでしょうか？ 小さじ1杯分の調味料で確認してみましょう。

小さじ1に含まれる塩分量

			
マヨネーズ 塩分 0.1g	ケチャップ 塩分 0.2g	ごまドレッシング 塩分 0.2g	中濃ソース 塩分 0.3g
			
ぽん酢 塩分 0.5g	めんつゆ（ストレート） 塩分 0.2g	濃口醤油 塩分 0.9g	淡色辛みそ 塩分 0.7g

豆知識

小さじ1杯ってどのくらい??



小さじ1（5ml）はペットボトルのふた
約2/3杯分といわれています



大さじ1（15ml）はペットボトルのふた
2杯分といわれています

作り方で減塩するには？

☆出汁のうまみを利用する

濃いめの出汁を使うと塩分がすくなくとも、おいしく仕上がります。
出汁を作るのが面倒な方は、冷蔵庫で一晩置いておくだけで出来る**水出汁**の方法もありますよ♪

☆酸味を活かす

酸味をきかせると味が際立ち、少ない塩分でも物足りなさが緩和されます。
かけ醤油の量を減らし、レモンやすだちなどの酸味を加えると美味しく減塩できます。

☆香りや香辛料を利用する

料理に辛み・香り・色を加えると薄味でも満足感が得られます。

香りが引き立つおすすめ食材



しそ



柚子



生姜



カレー粉

食べる時の減塩ポイント

ソースや醤油などの調味料は『かける』よりも『つける』ほうが減塩の近道です！



揚げ物に直接ソースを『かける』と、衣にソースが染みこみ
味の濃さを感じにくくなります。
一方で『つける』にすると、舌に直接ソースがあたり、
塩味を感じやすくなります。

少しでも意識をかえるだけで簡単に減塩ができます。今日から始めてみて下さいね。

