

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 塩分 0.2g	中農ソース 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ても、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れます。

少しだけ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。

