

# ★減塩のコツをご紹介♪ 目指せ！適塩生活！！

## ① 汁物の食べ方を見直しましょう！

汁物はできるだけ 1日1~2杯を目安に！回数が増えると塩分オーバーになりやすくなります。汁物を作るときも、基本の分量を元実践してみましょう！具をたくさん入れて具たくさんにするとお椀の中に入るお汁の量が少なくなり、減塩になります。

### ～基本の分量～

＜具材の目安＞

- ・具材の量・・・70～100g／杯

＜味付けの目安（2人分）＞

※水またはだし300mlの場合

- ・みそ汁・・・みそ大さじ1
- ・コンソメスープ・・・コンソメ小さじ1



## ② 調味料の使い方

＜調理をするとき＞

- ・表面に味をつける
- ・1食の中で、同じ調味料ばかり使わないように気をつける
- ・コク、酸味、香りを活かす

＜食べる時＞

- ・まず味を確かめてから調味料を足すかどうかを判断する
- ・加えすぎないように注意する
- ・かけるよりつけて食べる

## ③ 栄養成分表示の活用！

栄養成分表示にある「食塩相当量」を確認し、同じ種類の食品なら「食塩相当量」が少ないものを選びましょう。

栄養成分表示（1袋当たり）	
熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

## ④ 減塩食品の活用！

現在、様々な減塩食品が販売されています。

