

減塩のコツ

減塩は心血管のリスクを下げます。酢、出汁やスパイスを活用すると、減塩でも美味しく楽しめます。下味をつけ、味の濃淡にメリハリを。うどん、加工食品やそのゆで汁は塩分が多いため鍋物は注意です。醤油などはかけるよりつける。汁物は具を食べ、汁を残すのも手です。

減塩でもおいしくする工夫



酢、出汁
柑橘系
などをうまく使う

お肉
下味をつける
小麦粉をまぶす
とろみをつける



野菜
薄味でもお肉の味付けがしっかり
していればおいしい



うどんや練り物は意外と塩分が
多いです。
鍋だとその汁を野菜が吸います。

