

塩分を料理で控えるコツ

塩味のかわりに、だし汁をしっかりとる



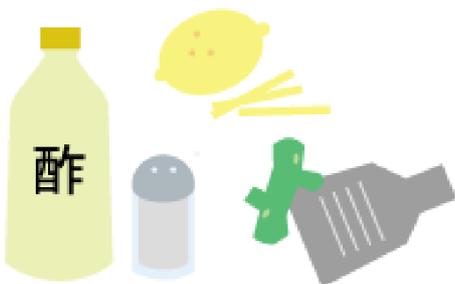
味噌汁、煮物、そば・うどんなどは、味付けを塩や味噌に頼るのでなく、だし汁を濃厚にとることで、その分の塩分を減らすことができます。市販のだし汁の素は塩分が入っているので、自分でだしをとることが大切です。

味付けは、直前にする



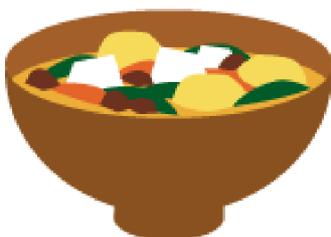
塩や醤油などは、最後に加えることがポイントです。煮物では、だし汁を含め、醤油は表面だけに、味と香りづけをするくらいにおさえましょう。

塩のかわりになるものを上手に活用する



酢、レモンなどの柑橘類の酸味、カレー粉や胡椒、わさび、生姜などの香辛料や香味野菜を利用し、薄味に辛味や酸味でメリハリをつけることで、食べた時の満足度がちがってきます。

汁物は、具たくさんにして汁を減らす



味噌汁は具を沢山人れることで、塩分の高い汁の量が減らせます。そばやラーメンなどの汁は、全部飲まずに残しましょう。