

おいしく 減塩の工夫 2

【食習慣でひと工夫】

めん類の汁は残す

汁を全部残すと2g程度の減塩になります。

塩分の多いものは食べる回数や量を減らす

佃煮、塩辛、漬物、練り製品など。

かける前にまず味見

まず、味を確認し、その味つけで本当に足りないのか考えましょう。よく噛んで味わうことでも、濃い味を足さなくてもいいことに気づけますよ。

調味料は「かける」よりも「つける」を習慣に

食べるときのしょうゆやソースなどの付け方で減塩ができます。

例えば、豚カツのソースの量でこんなに違います

大さじ 1
(食塩相当量1g)



大さじ 2
(食塩相当量2g)



大さじ 3
(食塩相当量3g)



【選び方でひと工夫】

外食や加工食品では塩分の少ないメニューを選ぶ。

栄養成分表示で食塩チェック

食品のパッケージ裏などにある栄養成分表示で、その食品の食塩相当量がわかります。よく見ると、食塩が多かった！なんて食品もありますよ。

ナトリウム量を食塩相当量に換算する方法 $\text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量(g)}$