

あと

塩分マイナス1g

しまねMAMEインフォ
教材チラシ

塩分を減らす = おいしくない？

塩分を減らすとおいしくない! というイメージがあるかもしれませんが、いつまでも笑顔で暮らせるように、いつもの行動にプラスワン!
出来ることから少しずつ塩分を減らしていきましょう!

いつまでも笑顔で暮らせるように
いつもの行動に+1!

ご飯を食べる時のあと 塩分マイナス1g

チャレンジ1 調味料をかけるより、つける



かけて食べるより、つけながら食べると使う調味料の量が少なくなります。
また、料理にかけると味がしみ込んで塩味が薄まるのですが、つけて食べると直接味覚を刺激するので、塩味を強く感じることができます。

チャレンジ2 麺のスープは飲み干さない



チャレンジ3 続きは動画でチェック!



ご飯を作る時のあと塩分マイナス1g

チャレンジ1 食品や調味料の塩分量を知る

たとえば…

醤油



小さじ1

塩分 0.9g

ポン酢



小さじ1/2

塩分 0.3g

マヨネーズ



小さじ1/2

塩分 0.3g



ホウレンソウおひたし

調味料の量を控えたり、塩分量を考えて分けて食べたりする目安にしてください。

大さじ(15ml)

小さじ(5ml)

濃口しょうゆ	米みそ	ウスターソース	ポン酢	マヨネーズ	
6g	6g	6g	6g	4g	
小さじ1 (5ml) 塩分	0.9g	0.7g	0.5g	0.5g	0.1g

※普段よく使う調味料に含まれる塩分の目安です(メーカーにより違いがあります)
※調味料によって含まれる塩の量が違います

チャレンジ2 サラダの味付けを変える



大さじ1 (15ml) 塩分

ノンオイル
ドレッシング

15g

1.1g

ごま
ドレッシング

14g

0.6g

マヨネーズ

12g

0.2g

脂質や
エネルギーは
1番多い

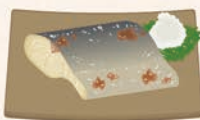
※普段よく使う調味料に含まれる塩分の目安です(メーカーにより違いがあります) ※調味料によって含まれる塩の量が違います

チャレンジ3 調理方法を変える



煮魚

-1.2g



焼き魚



煮しめ

-0.8g



炒め煮

(きんぴらごぼう等)

醤油をつける方は
下塩を控える



他にも塩分を減らす工夫は沢山あります。詳しい内容は動画でチェック!

