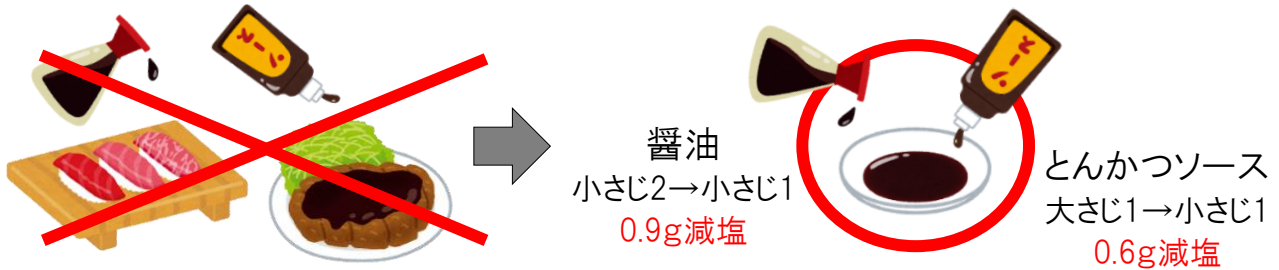


食塩と高血圧 ～減塩の工夫～

食塩を含む調味料を減らしすぎても、料理の味が落ちてしまいます。そこで、ちょっとしたコツを押さえれば、美味しさを保ったまま減塩することができます。

食べ方の工夫

①食卓調味料は”かける”のではなく、小皿にとって”片面だけつける”！



②麺類のスープは全て飲み干さずに”残す”！



③汁物(味噌汁・スープ)は”一日1杯まで”にし、”具たくさん”にする！



料理の工夫

①味付けにメリハリをつける



②だしのうま味を利用する



③酸味や香り・スパイスを利用する

