



速報！！ 減塩時代へ突入中！

塩のとりすぎは、高血圧になるリスクを高めます。
むかしは、寒さをふせぎ、生きるために塩分をとっていましたが、
いまでは、**健康に生きるために塩分を減らす時代** になっています。
ここで、みなさんに減塩のコツをご紹介します。



1 テーブルに調味料をおかない

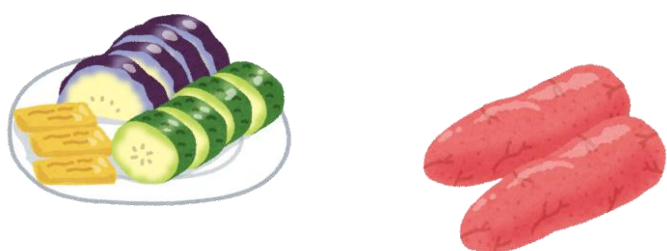


2 みそ汁は具を多くして、1日1杯に



箸が立つくらい具をたっぷりと

3 塩辛いものはひかえめに



4 しょうゆ・ソースはかけずに、つけて食べる



5 料理はあたたかいうちに

塩分が少なくても、
味を感じやすく、美味しい



6 めん類のスープは残す

スープをすべて残すと
塩分が**半分**に！



7 味つけにメリハリを

すべて薄味ではなく、
1品だけでもやや濃くすれば、
満足感が得られる



8 香りをプラスする

にんにく、しょうが、ねぎ、
しそ、カレー粉、レモン
などを上手に使う

