

# 無理なくできる 減塩8カ条

～できることから実行してみましょう～

1

## 漬物は控えめに

- 漬物は少量にして、できれば浅漬けに。



2

## めん類の汁は残す

- 全部残せば2～3gの減塩に。



3

## 新鮮な食材を調理する

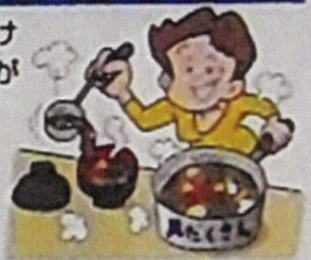
- 食材本来の風味を生かして薄味に!



4

## 具だくさんのお味噌汁にする

- 普段と同じ味付けでも減塩につながります。



5

## 味付けを確かめて、塩・しょうゆをかける

- むやみに塩・しょうゆをかけないように!



6

## 外食や加工食品は控えめに

- 目には見えない塩分が多く含まれています。



7

## 酢味や香味などをうまく利用する

- 低塩でも酢味や香味と組み合わせると、おいしく食べられます。



8

## 低塩の調味料を使う

- 塩・しょうゆではなく、酢・マヨネーズ・ケチャップ・ドレッシングで味付けし、上手に減塩。

