

「おいしく減塩」 無理なく続けることが大切です

料理するときの工夫

- 味付けは「ちょっとうす味」でストップ
- うま味、酸味、辛みを利用する
- 汁物を具だくさんにする

具だくさんのみそ汁にすると
塩分を約20%カット



1日1回は食べよう

ごちそうみそ汁

たんぱく源も加えて



うま味アップ!

だしのうま味
たっぷり



福島県産野菜
たっぷり



食べるときの工夫

- 減塩調味料等を活用する
- 醤油やソースはかけずに、つける



「かける」を「つける」にすると
塩分を約70%カット

- 麺類の汁は残しましょう



ラーメンの汁を全て残すと
塩分を約70%カット



今日から実践!
減塩は毎日の
積み重ねが大切

「調理のためのベーシックデータ第4版（女子栄養大学出版部）より

さらに

ベジ・ファーストで野菜を食べよう!

野菜に含まれるカリウムが
塩分を体の外に出す
働きをする



食事の量は、腹八分目!

せっかくうす味で作っても、
食べ過ぎては食塩のとり過ぎに
つながってしまうため、注意

「ふくしま健康応援メニュー」を御活用ください

減塩や野菜の摂取量に配慮した
「ふくしま健康応援メニュー」を
公開中!
ご家庭で作って・食べて、
「おいしく減塩」はじめましょう

ごちそうみそ汁のレシピは6月中に公開予定!



(株)明治
野菜たっぷり!
チーズ餃子



味の素(株)
いろいろ野菜と
豚肉のごまみそ
スープ



カゴメ(株)
ケチャップで
下味ふ
からあげサラダ



中テレックラボ
(福島中央テレビ)
トマトとマカロニの
ミートグラタン



キュービー(株)
ほうれん草の
キッシュ風



キッコーマン(株)
鮭とキャベツの
オイル焼き
まごのソース



(株)にんべん
白菜とひき肉の
とろみ汁



大塚食品(株)
野菜の旨辛煮



ボーキ佐藤(株)
トマトとニラの
そうめんチャンプル



(株)Mizkan
大根とチキンの
洋風ビネガー煮込み



理研ビタミン(株)
かむかむ豚汁

