

食塩摂取量を減らすために

作るときのコツ

漬物は保存漬けより即席漬けに

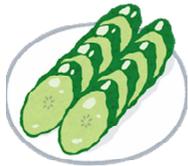
たくあん (30g)
食塩量：1.3g



食塩量
-0.8g



きゅうりの浅漬け (30g)
食塩量：0.5g



味付けにはお酢、かんきつ類、薬味、
香辛料などを活用しよう！

うす味でもおいしさアップ！



普通のみそ汁
(みそ 12g)
食塩量：1.5g



食塩量
-0.3g

貝だくさんみそ汁
(みそ 10g)
食塩量：1.2g



汁物は1日1杯、貝だくさんに

「貝だくさん」にすることで汁の量が減り、具材からうま味が出て、減塩につながります。

「だし」のことを知ろう！

●汁物に欠かせない「だし」ですが…

気をつけて！

顆粒和風だしには食塩が多く含まれているものがあります！

どのくらい食塩が入っているの？

汁もの 1杯分 (150 ml)



一般的な顆粒和風だし

小さじ 1/3 (1 g) 食塩量：0.4 g



食塩量 -0.25g

煮干しでとっただし 食塩量：0.15 g

天然だしのうま味を生かそう！

みそ汁に天然だしを使ってみませんか。

「うま味」で塩味が少なくても
おいしく感じるよ



煮干しのだしのとしかた

■材料■ 2人分(出来上がり量 約250ml)

水 1.5 カップ (300 ml)

煮干し 7.5 g (出来上がり量の3%)

※頭と腹わたをとると臭みが少なくなりますよ

この分量で作るとだし汁が少な目なので、
具たくさんみそ汁になります。



(作り方)

- ① 鍋に煮干しと水を入れて数時間または一晩つける。(一晩つける時は冷蔵庫に入れる)
- ② そのまま火にかけ、沸騰後あくを取りながら弱火で3分程度煮て、網じゃくしなどで煮干しを取り除く。