



今日からかるしお生活始めよう！

1 塩味に

頼り過ぎないで！

塩分を減らし、代わりに酸味やスパイス、ハーブなどをプラスしてみましょう。素材の味が引き立って、減塩しながらおいしさアップ！



2 野菜・きのこ・海藻をたっぷり摂ろう！

野菜やきのこ、海藻に多く含まれる、カリウムや食物繊維が、体内の余分な塩分を排出してくれます。

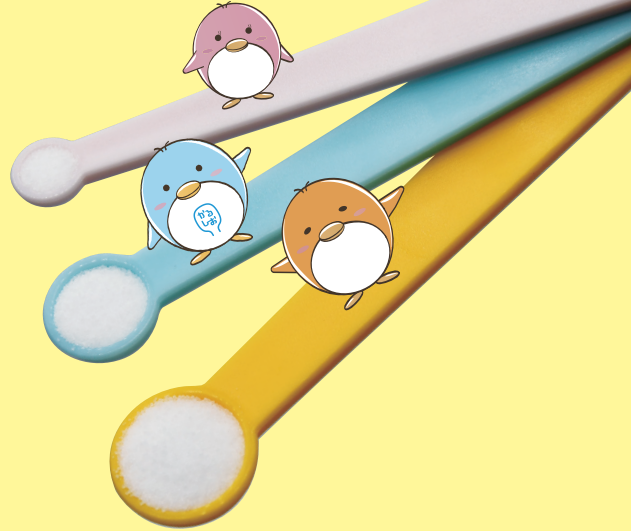


3 みそ汁やスープは1日1杯まで！

汁ものには、塩分が多く含まれています。ていねいにとっただし汁を使って、みその分量を減らすなど工夫しましょう。



たの げんえん 楽しく減塩！



4 調味料を

はかることを習慣に！

調理するとき、調味料は、目分量ではなく、ちゃんとはかるようにしましょう。また、使い過ぎを防ぐため、食卓には、塩やしょうゆを置かないように。



5 減塩の商品を

取り入れてみよう！

「かるしお認定マーク」のついた商品を購入したり、飲食店では「かるしお認定メニュー」を選ぶのもオススメです。かるしお認定商品を使ったレシピも、ぜひ参考にしてみてください！



かるしお認定商品を使ったレシピはこちらから→



かるしおとは？

国立循環器病研究センターが推奨する「塩をかるく使っておいしさを引き出す減塩の考え方」です。

減塩食の季節のレシピはこちらから

春



夏



秋



冬



かるしおプロジェクト

詳しくはこちらから→



国立循環器病研究センター
National Cerebral and Cardiovascular Center



カンタン&おいしい！