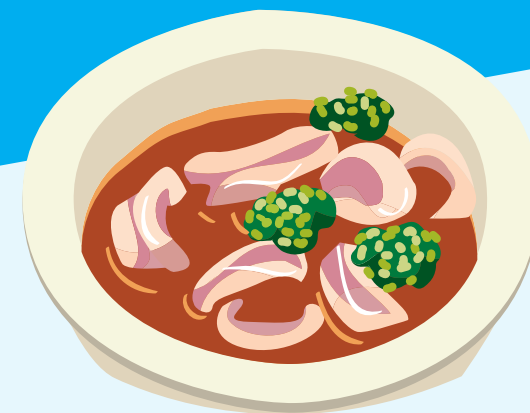
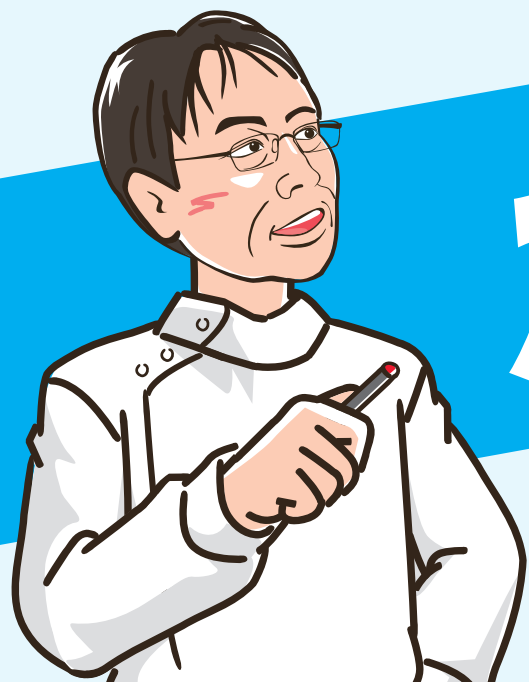


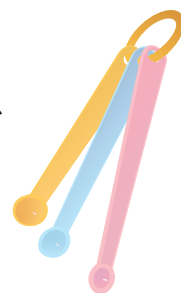
覚えておきたい!

かるしおポイント



量ることを習慣にしよう

目分量では味が決まらないだけでなく、調味料などを多く使い過ぎてしまう原因に。最初は面倒でも、習慣になれば意外にラク。ごく少量の調味料もしっかりした調理が簡単にできるようになります。



みそ汁やスープは1日1回まで

汁ものを毎食必ずとっているだけでも、塩分の取りすぎに。みそ汁は野菜や海藻で具たくさんにして汁を少なめに。ていねいにとっただし汁を使ってみその分量を減らす工夫を。



1日1杯

塩味に頼り過ぎない

キリッと塩が効いたもの = 美味しいではないことを意識しましょう。酢やレモンの酸味、スパイスやハーブの香りを効かせた味付けをすると、素材の味がより生かされて、美味しい料理に。



調味料の使い過ぎを防ぐ工夫を

塩分コントロールには調味料の計量が不可欠。食卓から塩やしょうゆを外してみましょう。



きのこや海藻をたっぷりとうろう

体内の余分な塩分を排出するには、カリウムをしっかりとることが大事。食物繊維も塩分排出には有効なので、野菜や海藻はもちろん、うまみも豊富なきのこを積極的にメニューに取り入れて。



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

