

あと

塩分マイナス1g

しまねMAMEインフォ
教材チラシ

塩分を減らす = おいしくない？

塩分を減らすとおいしくない! というイメージがあるかもしれませんが、いつまでも笑顔で暮らせるように、いつもの行動にプラスワン!
出来ることから少しずつ塩分を減らしていきましょう!

いつまでも笑顔で暮らせるように
いつもの行動に+1!

ご飯を食べる時のあと 塩分マイナス1g

チャレンジ1 調味料をかけるより、つける



かけて食べるより、つけながら食べると使う調味料の量が少なくなります。
また、料理にかけると味がしみ込んで塩味が薄まるのですが、つけて食べると直接味覚を刺激するので、塩味を強く感じることができます。

チャレンジ2 麺のスープは飲み干さない



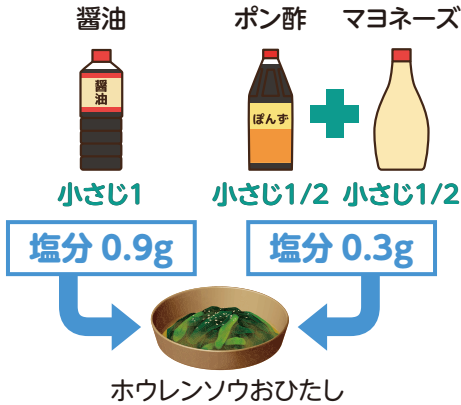
チャレンジ3 続きは動画でチェック!



ご飯を作る時のあと塩分マイナス1g

チャレンジ1 食品や調味料の塩分量を知る

たとえば…



調味料の量を控えたり、塩分量を考えて分けて食べたりする目安にしてください。

大さじ(15ml)

小さじ(5ml)



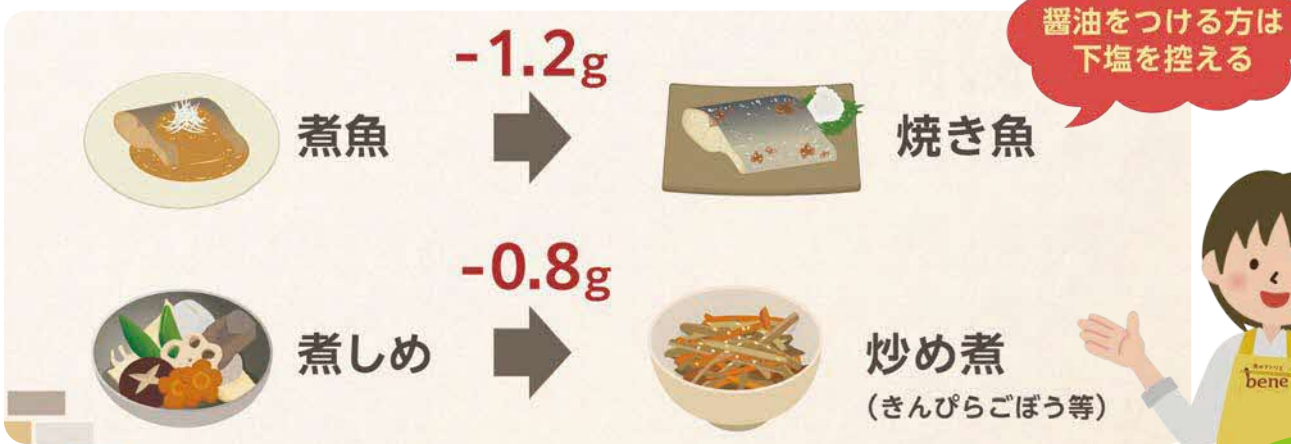
※普段よく使う調味料に含まれる塩分の目安です(メーカーにより違いがあります)
※調味料によって含まれる塩の量が違います

チャレンジ2 サラダの味付けを変える



※普段よく使う調味料に含まれる塩分の目安です(メーカーにより違いがあります) ※調味料によって含まれる塩の量が違います

チャレンジ3 調理方法を変える



他にも塩分を減らす工夫は沢山あります。詳しい内容は動画でチェック!

