



調理時にできる減塩方法

日本人の一日の食塩目標摂取量は
男性7.5g女性6.5g（高血圧の方は6g未満）とされています。
食卓での減塩対策、できることから実践してみませんか？

天然食品でだしをとる

昆布などの海藻類、かつおや煮干などの魚介類、干しいたけなどのキノコ類からはうまみがたっぷりのだしが出ます。
しっかりだしをとることで、塩味が少なくてもおいしく感じることも。

また、素材に適しただしを使うと更に美味しさがアップします。

野菜料理：イノシン酸が豊富な**かつお・煮干しだし**が効果的
肉料理：グルタミン酸が豊富な**昆布だし**が効果的



旬の食材を選ぶ

新鮮な旬の素材は、素材そのものの味や風味が豊かで、濃い味付けをしなくてもおいしくいただくことができます。
ぜひ旬の素材をご活用ください。

【例】

春：たけのこ、ジャガイモ、ソラマメ、アスパラガス

夏：トマト、とうもろこし、きゅうり、ナス

秋：さつまいも、にんじん、きのこ、ごぼう

冬：白菜、大根、レンコン



その他の健康情報は
こちらから▼

