

おいしく減塩！3つのコツ

高血圧などの生活習慣病予防や対策として、減塩を勧められたことはありませんか？

減塩は、塩分の多い食品を控えたり、食材の本来の味を楽しんだりするなど、小さなことから始められます。

ここでは、減塩を無理なく続けるコツをご紹介します。

1. 減塩を助ける食品を上手にプラス！



◇レモン、酢

◇わさび、七味などの香辛料
しょうが、ねぎなどの香味野菜

⇒酸味や風味で味を引き立てることで、味つけのアクセントに！

◇昆布、かつお節、干しえび

⇒だしの旨味成分がきいていると、薄味が気にならなくなる！

◇ごま油、オリーブオイル

⇒油脂類を加えることで、こくとうまみが加わり味つけのアクセントに！

2. 薄味としっかりした味のメリハリをつける！

副菜の塩分が少なめだったら、主菜は少し塩分のきいたものにする。

逆に副菜の塩分がきいているのであれば、主菜は少なめに。メリハリをつけると、満足感が得られ、無理なく減塩することができます。



3. 食物繊維をたくさんとる！

食物繊維には、腸内で塩分(ナトリウム)を吸着し、便と一緒に排泄する働きがあります。

食物繊維を多く含む食品
野菜、きのこ、海藻、果物など



塩分ひかえめレシピ♪

さわらの和風ムニエル

淡泊なさわらには
バターとレモンで
メリハリを！

材料	4人分
さわら	4切れ
A [塩	ひとつまみずつ
こしょう	適量
薄力粉	適量
しめじ	1株
えのきたけ	1袋
にんにく	1片
オリーブオイル	小さじ2
無塩バター	7g
しょうゆ	小さじ1
レモン	1/2個



<つくりかた>

- ① しめじは小房に分ける。えのきたけは3cm長さに切る。にんにくはみじん切りに、レモンはくし切りにする。
- ② さわらはAで下味をつけた後、薄力粉をまがす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、さわらを入れる。中火で火が通るまで焼き、器に盛る。
- ④ 同じフライパンに無塩バターを溶かし、にんにくを加えて弱火で炒める。
- ⑤ にんにくの香りが立ったら、きのこ類を加えて中火で7分程度炒める。その後しょうゆを加え混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤のきのこソテーをさわらにのせ、レモンを添える。

<1人分の栄養量>

エネルギー:225kcal 塩分量:0.8g

きくらげときゅうりの

酢みそ和え

酸味と辛味を加えて
副菜の味つけに
アクセントを！

材料	4人分
きくらげ(乾)	10g
きゅうり	1本
A [酢	大さじ1
みそ	小さじ2
砂糖	小さじ1
からし(チューブ)	小さじ1



<つくりかた>

- ① きくらげをぬるま湯でもどした後、しっかり水気を切る。
※ぬるま湯は人肌くらい。15分程度つける。
- ② きくらげは手でひと口大にさき、きゅうりは薄めの輪切りにする。
- ③ 具材とAを混ぜ合わせて盛り付ける。

<1人分の栄養量>

エネルギー:29kcal 塩分量:0.6g