



キッチンだより No.10

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして、ありがとうございます♡

美味しく、楽しく減塩しよう！！

1日の食塩摂取量の目標は、

男性 **7.5g未満**、女性 **6.5g未満**とされています。

①調味には
だしを効かせる

②×かける
○つける

③食材は下味が
付いていないものを！

④香味野菜を使う

⑤加工肉を控える

①お味噌汁や煮物はだしをしっかり効かせることで、味噌や

醤油など塩分の高い調味料を減らすことができます。

②食べる時は調味料をかけるのではなく、小皿にのせて付けることで減塩になります。

③市販の下味食品は塩分が多いので、自分で下味をつけることが減塩に繋がります。

④レモンやネギ、しそ、にんにく、しょうがなど使うことで、味のポイントになります。

⑤加工肉は塩分が高いです。頻度や量を減らしていきましょう。

次回は、
糖尿病についてです。



グリーンライフ湘南
管理栄養士 住野亜衣