

今日からスタート！減塩を意識した食生活

「減塩」というと生活習慣病予防のための健康的な食事であり、いつかはやってみようかなと思う方も多いのではないのでしょうか？ただ「減塩料理はおいしくない」「続かない」というイメージが根深いようです。

今回は、料理をする、しないに関わらず、食べ方ひとつで減塩につながる方法を確認します。これが習慣になれば、減塩が一段階ステップアップしたことになります。すでに習慣になっていれば「その調子」今後も続けてください。

①まぐろの握り寿司にしょうゆをつけた場合



普段、握り寿司やさしみなどは、どのようにしょうゆをつけていますか？

- 少なめ
(ネタの1/3程度につける)

口に入ったしょうゆの
塩分 0.02g



2倍

- 多め
(ネタ全体につける)

口に入ったしょうゆの
塩分 0.04g

②そうめんをつゆにつけて食べる場合



つけめんのつゆはどのようにして食べますか？

- 少なめ
(めんの先のみ、つゆをつける)

口に入ったつゆの
塩分 0.8g



2.6倍

- 多め
(めんは全部つゆにつけて食べる)

口に入ったつゆの
塩分 2.1g

③汁めんを食べる場合

