

おうちでも塩分ひかえめ！

つくるときに減塩

汁ものは具たくさんにする



みそ汁などの汁ものは、野菜をたっぷり入れて具たくさんにしましょう。汁の量が減って減塩に。

天然だしのうまみをいかす



こんぶ、かつおぶし、にぼし、干しいたけなど天然だしのうまみをいかすことで、塩味が少なくてもおいしく感じることができます。

低塩、減塩調味料も

活用してみよう



旬の新鮮な食材をえらぶ



旬のものは素材そのものの味がしっかりしているので、うす味でもおいしく食べることができます。

酸味をいかす



酢、レモン、ゆず、すだちなどの酸味を使うことで味わいが増します。

香辛料、香味野菜などでおいしさをプラス

<p>香辛料</p> <p>からみや香りで風味をひきたてます</p>	<p>香味野菜</p> <p>香りや独特の味わいで料理の味を引き出したリアクセントをつけます</p>	<p>種実類</p> <p>香りや食感も楽しめます</p>
------------------------------------	--	-------------------------------

調味料（小さじ1）の塩分量



食品・料理に含まれている塩分量の目安



栄養成分表示を活用しよう！

市販のお惣菜、インスタント食品などを食べる際は、栄養成分表示の「食塩相当量」を確認してみましょう。



栄養成分表示1食(78g)当たり
エネルギー: 351kcal
たんぱく質: 10.5g
脂質: 14.6g
炭水化物: 44.5g
食塩相当量: 4.9g (めん・かやく 2.4g) (スープ 2.5g)

たべるときに減塩

めん類の汁は残す



ラーメンやうどんなどを食べる時、汁は残すようにしましょう。

半分残すと 3g 減
全部残すと 5g 減

野菜や果物を食べよう



野菜や果物などに多く含まれるカリウムは体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄をうながし、減塩効果を高めます。

調味料は味をみてから

かける

かけすぎ注意！



「かける」より「つける」



「かける」と「つける」では0.5gの差が出ます。減塩スプレーなどを使うのもおすすめ。

漬物は量を控えめに



1回量を減らす、一日おきにするなど、食べる回数を減らすのがおすすめ。

テイクアウトでも塩分ひかえめ！野菜もたっぷり

健康づくり応援弁当（信州ACE弁当）



このマークが目印

以下のとおり健康に配慮したお弁当です

- 長野県食材を使用している
- エネルギー 500～700kcal程度、野菜140g以上、食塩相当量3g未満

山麓ファームダイニング 健康楽食Zen

「自家製凍み豆腐の全粒粉ソテー&黒酢ソースとお野菜たっぷり弁当」



*2日前までに要予約

大町市平6180-1 ☎090-1706-5391

やさい畑のとんとん

「野菜で健康づくり弁当」



*前日までに要予約

大町市大町5733-13 ☎090-7174-5500

ツルヤ 池田町店

「信州ACE弁当」



白身魚のトマトソース
パン粉焼

鶏もも肉の
蔵づめみそ焼

毎日販売（内容が変わることもあります）
池田町池田2855 ☎0261-85-8411