

減塩へるしお

のコツ



結果を確認した今こそ、減塩にチャレンジするチャンスです！

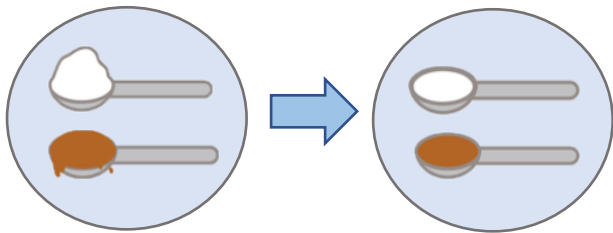
福井県民の1日の塩分量は男性で 11.9g、女性で 9.9g(令和4年度県民健康調査等報告より)となっていて、国が示す目標量の男性 7.5g未満、女性 6.5g未満より3~4g多く摂取しています。

こちらでは、我が家の汁物の塩分量を減らすちょっとしたコツをお伝えします。



ステップ1 調味料の量を減らしましょう

まずは、味噌、醤油、塩、コンソメ、中華スープの素などの、調味料の使用量を減らしてみましょう！



「いつもの量」は、もしかしたら使いすぎかも。
少し減らすことから始めましょう。

「調味料を減らすとおいしくない！」「物足りない！」というあなたは・・・



ステップ2 「うま味」のある食材を2品追加しましょう！

単に調味料を減らすと、物足りない味になりやすいですが、その分「うま味」のある食材をプラスすると、美味しさがぐんとアップします。調味料が少なくても、美味しく減塩ができますよ。

下に書いてあるうま味の多い食材の中から、2品選んで汁物の具に追加してみましょう。

うま味の多い食材の例



ねぎ たまねぎ トマト

常備菜として購入しておく◎
カットねぎを使ったり、冷凍しておくのも◎



キャベツ だいこん
じゃがいも ごぼう

うま味の素が多い野菜です。キャベツやごぼうはカット野菜を使っても◎



しめじ・しいたけ
えのき・まいたけ

きのこ類は冷凍OK！
冷凍するとうま味が凝縮。
カットしめじを使っても◎



油揚げ

うま味とコクが出て
美味しさアップ！
冷凍もできます◎



鶏肉・豚肉

小分けで冷凍しておき、汁物に追加すると◎



魚介類

冷凍シーフードミックスで手軽にうま味をプラス！



カットわかめ あおさ

最後の仕上げにカットわかめや、あおさをさっと追加！



かつお節

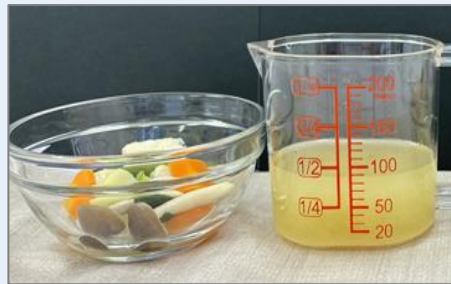
仕上げに小1パックを具材として加えると◎



ステップ3 汁物を具たくさんにしましょう

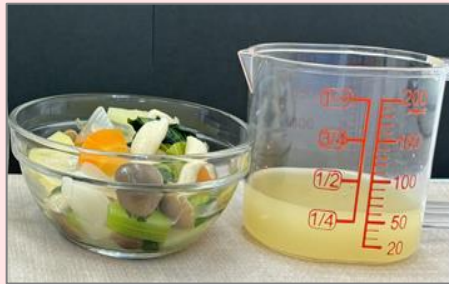
比べてみよう！

具が少ない汁物



具の量 40g 汁の量 90ml

具たくさんの汁物



具の量 110g 汁の量 60ml

汁物には**4種類以上**の具材を入れると◎具材からうま味が出て美味しく減塩することができます。

具材は**野菜**を追加するのがおすすめ◎カット野菜や冷凍野菜を上手に活用し、めざせ**べじあっぷ**(野菜摂取)！

味噌、しょうゆなどの調味料は、汁に溶けています。すなわち、**汁を減らす**だけで、減塩になるのです！
汁を減らすには、**具たくさん**にするのがポイント！

写真のように具たくさんにすると **汁の量は 30ml 減少** **塩分量は 0.3g 減少** します。(※塩分濃度1%の場合)



汁物を**飲む回数**に注意しましょう

塩分濃度のうすい汁物でも、**飲む回数**が多ければ**トータルの食塩摂取量は多くなってしまいます**。

(例：食塩相当量 0.8g の汁物を 2 杯飲むと、1.6g の摂取になります。)

汁物を飲む回数は **1 日 1 杯を目安**にできるとよいですね。

☆さらなる減塩にチャレンジ☆



ステップ4 「天然だし」を入れましょう

だしには「うま味」が豊富に含まれています。だしパックでも十分にだしはとれますが、この機会にだし昆布やかつお節、煮干し、干し椎茸などを使って、**天然だし**にチャレンジしてみましょう。

「かつお節と昆布」など、2 種類以上のだしを組み合わせると、うま味は 7～8 倍になります！

水出しでかんたん！ 天然かつお昆布だし



20g

(水 1L に対する分量)



10g

作り方

ボトルの中にかつお節・昆布・水を入れ
冷蔵庫に一晩置いておきましょう。

簡単に「天然だし」がとれますよ。

ぜひ挑戦してみてください♪

※保存期間は冷蔵庫で 2～3 日が目安です。



だしパックには食塩が含まれているものがあります。食品表示を確認し**食塩無添加**のものを選ぶと良いですね。

「減塩」は毎日続けることが 1 番のポイントです！ できることから始めましょう！