

減塩生活のコツ

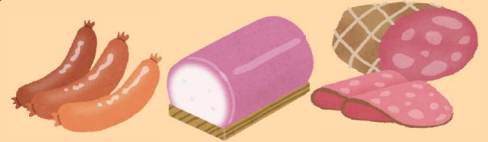
●調味料はかけずにつけましょう

調味料はかけて使うと多く使用してしまいがちです。舌に直接触れる表面につけると、味を濃く感じますので、醤油やソースは小皿にとり、かけずにつけて食べましょう。



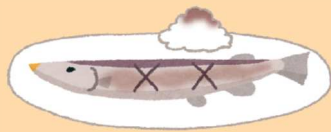
●加工食品に注意しましょう

ハムやベーコン、かまぼこ、はんぺん、チーズなどの加工食品には意外に多くの塩分が含まれています。摂り過ぎに注意しましょう。



●旬の食材を選びましょう

本当においしい食材は「調味料要らず」とも言われます。旬の食材は旨味や甘味も濃く、素材の持ち味だけでも十分おいしくいただけます。



●汁ものは残しましょう

みそ汁やスープなどの汁ものは野菜などの具材を多くし、汁の量は少なめにしましょう。また、汁ものは1日1回にするなど喫食回数も少なくしましょう。



●料理によって味の濃淡をつけましょう

塩味のあるものとないものを交互に食べるなどの工夫をすることによって、すべての料理に塩味をつけなくても物足りなさを感じることなく食事ができます。



●食べ過ぎ・使い過ぎに注意しましょう

塩分の少ない食事や調味料でもたくさん食べてしまっては意味がありません。食べ過ぎや、調味料の使い過ぎに注意しましょう。



塩分を控えてもおいしく食べるためのポイント

旨味



旨味といえば『だし』ですが、市販の顆粒だしには塩分が多く含まれるものもありますので注意が必要です。

酸味



酸味には塩味を引き立てる効果があり、酢を使うと塩は少量ですみます。揚げ物や焼き魚にはレモンやすだちを。

油脂のコク



和え物や煮浸しに油揚げを入れたり、香りづけとしてごま油を加えるとコクが増し、美味しくなります。

辛味



料理のアクセントとしてスパイスを少量加えると、辛味と香りがプラスされ、より美味しくなります。

香り



揚げたて、焼きたての香ばしさや香草・葉味・柑橘系の香りを上手に活用すると減塩が気になりにません。

◆参考:「腎臓病に効くおいしいレシピ(主婦の友社)」[2016/7/1更新]