

+ 健康 × モ +

ここがポイント！ おいしい減塩

食塩の取り過ぎは、高血圧や胃がんの原因の一つです。さらに高血圧は脳卒中・心筋梗塞を引き起こし、寝たきりの原因となることも少なくありません。まずは食塩摂取量を1日1g減らしましょう。

調味料は小皿に取って付ける

しょうゆやソースなどの調味料を使うとき、料理に直接かけると必要以上に付いてしまいます。小皿に取って付けると、食べたときに調味料が付いている部分が先に舌に当たるので味を感じやすく、無理なく摂取量を減らせます。

汁物を具たくさんにする

具たくさんとは、おわんに盛り付けたときに汁から具が出るくらいの量をいいます。おわん1杯に入る汁の量が減り、薄味にしなくても食塩を減らせます。

酸味や辛味、香辛料を利用する

レモンなどのかんきつ類や酢の酸味、わさびや唐辛子などの辛味、こしょうや粒マスタードなどの香辛料を加えると、塩味を控えてもおいしく食べることができます。

いつもの味付けと組み合わせる

全ての料理を薄味にすると物足りなく感じます。いつもの料理に減塩メニューを組み合わせた献立で、全体の食塩量を減らしましょう。

気付かない程度に少しずつ薄味にする

味覚は毎日の習慣でつくられます。急に薄味にすると「味が無い」「まずい」と言われかねません。まずは今よりほんの少し薄味で作るようにし、慣れたらもう少し薄くするなど徐々に慣らす方がスムーズです。

家族には内緒で

減塩していると聞いてしまうと、薄味でなくても薄く感じてしまうことがあります。体のために減塩してほしい家族がいる場合は、こっそり始めてみてはいかがでしょうか。

【健康管理課管理栄養士】