

# 塩分について

塩分をひかえる工夫

おいしく減塩にチャレンジ！

## 新鮮な食材を使おう！

素材が新鮮なら調味料に頼らずに素材の味を活かし、おいしく食べることができます。



## だしをしっかりきかせる

かつおや昆布などの天然だしの旨味を利用しましょう。ただし、化学調味料には塩分が多く含まれます。



## 酸味・香味を加える

酢、レモン、ゆずなどの酸味や生姜、カレー粉、わさびなどの風味や香味を利かせて、塩分以外の味のアクセントを活用しましょう。



## 組み合わせを工夫しよう！

すべての料理をうす味にすると食事が物足りなく感じます。塩分が多いものが重ならないように組み合わせましょう。



安全・安心・健康 by

 **ウオクニ株式会社**