

食塩はほどほどに

「いい塩梅(あんばい)」と言われるように塩加減は料理の美味しさに深く関わっています。

しかし、**塩分の取りすぎは高血圧症の原因や胃がんの原因になると言われています。**

平成19年度国民健康・栄養調査結果では、男性で12.0g、女性で10.3gとなっていますが、**食塩の目標量は男性が10g未満、女性が8g未満**であり、**取りすぎになっています。**

減塩のポイントを参考に上手に減塩してください。

- 酸味や香りのあるものを使って塩分を控えましょう。
- 天然の旨味をうまく使いましょう。
- すべての料理を薄味にせずしっかり味のついた料理も一品入れてアクセントに。
- 汁物の取りすぎに注意しましょう。麺類のスープは残す習慣を。
- 何にでも食卓調味料をかけないようにしましょう。味を見て小皿にとって最小限に。

