

# 今日からできる減塩 その2

厚生労働省が定める一日の食塩摂取量は、男性8.0g未満、女性7.0g未満を目標にしていますが、実際には男女とも**2g程度とり過ぎ**ている方が多いようです。食塩のとり過ぎによる高血圧や脳卒中などを防ぐために、食べるものや食べ方を工夫して減塩しましょう。

〈新鮮な食材を使って素材の味を薄味で楽しむ〉旬の食材や新鮮な食材は風味や食感がよく、見た目にも色鮮やかです。素材そのものうま味を活かすことで薄味でもおいしくいただけます。

〈スパイスやハーブ、酢を使う〉こしょうや七味唐辛子、カレー粉（無塩の粉末のもの）など、少し加えると風味が変わり、減塩できます。にんにくやラー油、酢も少量で香りや味に深みが増します。

〈味付けを確かめてから調味料を使う〉

魚の塩焼きなど、一口食べてみて

塩加減を確かめてから醤油などをかけましょう。また、調味料はかけると調整しづらいため小皿に出して付けるようにすると減塩できます。

