

【減塩のポイント ~その3~】

前回の「その2」では、②『食べ方を変えて』減塩についてご紹介しました。今回は、調理の際に一工夫を加える③『調理の仕方を変えて』減塩についてです。無理なく続けることが大切です。

① 知って、選んで	減塩
② 食べ方を変えて	
③ 調理の仕方を変えて	



©2019日本高血圧学会

③ 調理の仕方を変えて

○調味料は食材の表面につける

魚や肉を焼く・煮る際は、下味は控え、表面に味をつけるように心がけましょう。舌は、食材の表面の塩味を感じやすいため、中まで味が染みていなくても物足りなさを感じにくくなります。また、和え物などは、水分が出て味が薄まるのを防ぐため、食べる直前に味付けをしましょう。



○汁物は具たくさんにする

野菜をたくさん入れることで野菜からうまみが出て、調味料を控えても美味しく食べることができ、さらに汁の量も減らす事ができます。みそ汁は一般的に1.5g/杯の塩分がありますので、汁物は1日1回程度にしましょう。

○香辛料や酸味、香味野菜を上手に利用する

塩分が含まれていないこしょうや唐辛子、カレー粉などの香辛料を加えることで風味が増し、満足感を得ることができます。レモン汁や酢などの酸味、しょうが、にんにく、ゆず、わさび、かぼすなどの香味野菜を加えると味にメリハリもつきます。



©2019日本高血圧学会

○だしをしっかり効かせる

かつお節、昆布、いりこ、しいたけなどの食材からしっかりだしをとるとうまみと風味の効果で、調味料を減らしても美味しく食べることができます。乳幼児期（離乳食）から、天然だしを使って素材の味を伝え、味覚を育てていきましょう。市販の顆粒だしは、食塩が含まれる物もありますので、確認してご使用ください。

<Let' cooking★ だしをとってみよう!!>

かつお節と昆布の混合だし 【材料：水1L、昆布10cm角、かつお節1つかみ】

- ① 昆布の表面の汚れをふきとり、両端に切り目を入れ、だしが出やすいようにしておく。
- ② 鍋に昆布と水を入れ、約30分おく。
- ③ 鍋を火にかけて、沸騰する直前にとりだし、かつお節を入れる。
- ④ 弱火で2分程煮たてて、火を止め沈むまでそのまま置く。
- ⑤ かつお節を取り出す。

★まとめて作って冷蔵庫で保存し、数日で使い切りましょう！冷凍保存も便利！！