

Q1

どの位塩分を摂っているのか分からず心配な方へ

A

まずはチェック!

今のあなたが食べている味付けは大丈夫?

★これを飲んでみて「薄い」と感じる人は、
日頃から濃い味に慣れている傾向があります。試してみてください。

水 110ml



+

しょうゆ 小さじ1



=

塩分

0.8%

一般に好まれる塩分濃度は0.8%

※ 1日あたりの塩分摂取量の目標値

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

制限のある方 3~6g未満

Q2

減塩でも満足できる料理のコツ

A

香味野菜や香辛料、酸味で味にアクセントをつける。

料理に風味をプラスすると塩分を使わなくてもおいしく感じられます。



酢



ポン酢



レモン



ゆず



しそ



ねぎ



ラー油



唐辛子



マスタード



わさび



みょうが



しょうが



カレー粉



ゴマ油



こしょう



バジル