



前回の第4号は、コンビニで食事を買う時の減塩のコツについて紹介しました。

昨年の職員アンケートでは手作り弁当持参が約5割だったことから、今回は、**自宅で調理をするときのへらしおポイント**を紹介します!



宮崎県が目指す1日の食塩摂取目標量 **男性: 9.0 g未満 女性: 7.5 g未満**
スローガン 「おいしく減塩(へらしお)1日マイナス2gで健康に」

家庭編

元気に過ごすために今日からできる減塩のコツ

◆加工食品はひかえめに◆

加工食品は思いの外、塩分を多く含んでいます。旬の食材は、余分な塩分がなくてもおいしく食べることが出来るため、生の食材を使うのがおすすめ。味付けは次の**5つのポイント**を参考に!



◆味付けの5つのポイント◆

①酸味や香辛料、うまみをいかにす

味に**アクセント**をつけることで少ない塩分量でも美味しく食べることができます。



②味付けにメリハリをつける

ご飯がすすむおかずは一品にしぼり、その他は薄味に仕上げてみましょう。一品に味を集中させることで味に**メリハリ**が付き、食事全体に満足感が出ます。



③汁物やスープは具だくさんに

汁物やスープは、**具だくさん**で汁を少なくすることで塩分を減らせます。



④表面に味を付ける

最後に表面に味をつけることで、少ない調味料でもおいしく食べることができます。

和え物



煮物

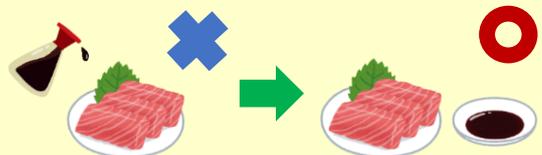


食べる直前に味付けて水分が出る前に食べる

だし汁でよく煮てから表面に調味料をからめる

⑤調味料はかけるより付ける

調味料は、かけるよりも**少量小皿に取って付けて**食べると塩分の摂りすぎを防げます。かける量を減らせるスプレータイプの容器もあります。



いくつか減塩方法をご紹介しました。少しでも参考にさせていただけたら幸いです。当院の食事ポイントを生かして提供しています。また、この方法は、患者さんの栄養指導時でもお伝えしています。ぜひご自分に合った**へらしお**を見つけてみてください。

