少しステップアップ！中級編

●汁物を具だくさんにする

【おみそ汁】

豆腐のみそ汁
塩分 1.5ｇ（汁 150g）
野菜摂取量 3g

具だくさんみそ汁
塩分 1.1ｇ（汁 130g）
野菜摂取量 53g

具だくさんだと
自然に汁の量が
少なめに

●野菜（カリウムの多い食品）を積極的に摂る

カリウムは食塩（ナトリウム）を排出するはたらきがあります。
水分と一緒に摂ると効果的！

【カリウムの多い食品】
ほうれん草、にら、トマト、きゅうり、アボカド、じゃがいも、
さつまいも、干し柿、枝豆、納豆、かつおの刺身など

野菜摂取の目標は
1 日 350ｇ！
（小鉢 5 皿分）

⚠ **医師からカリウム制限を指示されている場合は、その指示に従ってください。**

すっかり減塩マスター！？上級編

●調味料の量をきちんと測る

●塩分の使い方にメリハリをつける

メインの１品にしっかり味付けして、そのほかの料理にはできるだけ塩分を使わないようにすると、食事全体の満足感が得やすくなります。

●食材本来の味を楽しむ

旬の食材や新鮮な食材を選び、食材本来の味を楽しみましょう。

●より塩分の少ない調味料を知って使う

つけたりかけたりする調味料も、表示を見て塩分の少ないものを選びましょう。

減塩しょうゆや
減塩みそを
使うのも１つです

【大さじ１の塩分量】　※商品によっても異なります

醤油	ぽん酢	ウスターソース	和風ドレッシング	ケチャップ	マヨネーズ	酢
2.6ｇ	1.5ｇ	1.5ｇ	0.7ｇ	0.5ｇ	0.3ｇ	0ｇ

多 ←→ 少

●味付けに「こうやさん」をつかう

風味をうまく使うと、塩分控えめでも美味しくいただけます。

醤油の代わりに
焼肉のたれや麺つゆを
使うのも塩分を
抑えられます！

こ…香辛料：こしょう、唐辛子、カレー粉、からし、わさび　など
う…うま味：かつお節、昆布、にぼし、干ししいたけなどの天然のだし
や…薬　味：しょうが、みょうが、しそ、ねぎ、にんにく、パセリ　など
さん…酸　味：酢、レモン、ゆず、かぼすなど