

2022年6月15日

## 実は塩分控えめ おいしさそのまま減塩食

今日のメニュー



### ♡ ポイント

「減塩食」と聞くとなんとなく薄味でおいしくなさそうというイメージはありませんか？減塩は、調味料を控えることだけではなく、調理方法や食材の特性（酸味、風味、香り）を生かすことで、おいしさはそのままに塩分を控えることができます。

今回のメニューでは、摂り過ぎた塩分（ナトリウム）を排泄する働きのあるカリウムを多く含む、野菜をふんだんに使用しました。

そして、トマトの酸味や、みょうがの風味、かつお節の旨味を活用し調味料が少なくてもおいしく感じるよう工夫しました。また、野菜をサラダでとる時に、ドレッシングをかけすぎると塩分が上がってしまいます。今回はツナとヨーグルト、玉ねぎでドレッシングを手作りし、カリウム豊富な食べるドレッシングを作りました。

また、薄味を心掛けることは大事ですが、全ての料理を薄味にすると物足りなさを感じてしまいます。メニュー全体で見て、味にメリハリをつけることも満足度を下げない秘訣です。

塩分は摂り過ぎの傾向があります。高血圧でない方も、日々の食事で減塩を心がけていきまよう。

### ♡ 感想

- ・酢豚のトマトが調味料やとろみの役割にもなっていて、味をしっかり感じる事ができた。（30歳代女性）
- ・切り方や、食材の選び方で塩分を控えることができるのが知れて勉強になった。（70歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）