

2024年11月13日

## ポイントを押さえておいしく減塩

お豆のハニーマスタード  
サラダ

キャロットラペ

ごはん

野菜たっぷり  
スープ鶏肉の柚子胡椒  
クリームソース

### ♡ ポイント

食塩の摂りすぎは血圧上昇につながる恐れがあります。血圧が高い状態が続くと脳卒中や心臓病、腎不全など、様々な病気の危険性が高まるため、注意が必要です。

私たち日本人の食塩摂取量の平均値は10.1g（令和元年）で、目標値は男性が7.5g未滿、女性が6.5g未滿です。毎日の食事で少しずつ減塩していくことが大切です。

今回は減塩のポイントを6つご紹介しました。

#### ～減塩のポイント～

- ① 味付けにアクセントを付ける（レモンや酢などの酸味、唐辛子やこしょうなどの辛味）
- ② 旬の食材を使う（旬の食材は味が濃い）
- ③ コクを加える（牛乳・乳製品を加えてコクを出す）
- ④ 香ばしさを加える（焼いたり揚げたりした時の焦げ目が料理に香ばしさを与える）
- ⑤ 香りを加える（にんにく、しょうが、ハーブ類など香りの強い食材を使う）
- ⑥ うまみを加える（昆布、かつお節などのうまみを利用する）

これに加えて、摂りすぎた塩を体の外に出すためにカリウムを摂ることも大切です。カリウムは野菜や果物に豊富に含まれています。

以上のポイントを押さえることで、簡単に、おいしく減塩することができます。ぜひ日々の料理に取り入れてみてください。

### ♡ 感想

- 思っていたよりも毎日たくさん塩を食べていると分かって驚いた。これから気を付けていこうと思う。

（40代女性）

- 塩分控えめでも十分おいしかった。家でも作ろうと思う。

（70代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）