



先月に引き続き、減塩について学んでいきましょう。
今回は塩分量を減らす食べ方のポイントを解説します。



食べ方で塩分摂取量が変わります

ラーメンのスープを残すか、飲み干すか。めん料理の汁はどのくらいつけて食べるかで口に入る塩分量は大きく変わります。食べ方を工夫して美味しく減塩をしましょう。

	before		after
ラーメン 	スープを全部飲む 塩分 4.5g	-3.2g	スープは残す 塩分 1.2g
そば・うどん 	つけ汁たっぷりつける 塩分 2.1g	-1.3g	少なめにつける 塩分 0.8g
トンカツ 	キャベツとトンカツに ソースを多めにかける (31g) 塩分 1.7g	-1.0g -1.6g	ソースを少なめにつける(12g) 塩分 0.7g
			カラシだけで食べる 塩分 0.1g
餃子5個 	酢醤油をつける 塩分 1.15g	-1.15g	酢をつける 塩分 0g

参考：「減塩のコツは早わかり」女子栄養大学出版社、2015年

減塩お役立ちグッズ



醤油スプレー

1プッシュ=約0.1ml (塩分0.02g)のものが多いようです。
少量で均一に広がるので、使用量を抑えられるだけでなく、スプレーすることで香りが広がり少ない量でも満足感があります。