

やってみよう！

えんぶん すく へん
塩分を少なくするウラワザ(こども編)



その1 ご飯^{はん}にかけるふりかけは少なく^{すく}しよう



その2 しょうゆやソースは、「かける」より「つける」ように
しよう

その3 ドレッシングやマヨネーズはかけすぎず、野菜^{やさい}をたくさん
食べ^たよう

その4 みそ汁^{しる}などの汁物^{しるもの}は、1日1杯^{いち ばい}までにしよう



その5 うどんやラーメンなどの汁^{しる の}は飲^{のこ}まずに残^{のこ}そう



減塩のポイント

1. 調味料の使う量を減らし、食卓に置かないように
する
2. 汁物は1日1杯までにする
3. 新鮮な食材で素材の味を味わう
4. かつお節や昆布など天然のだしの旨味を利用する
5. 酸味や香辛料、香りのある食材を使う
6. 麺類の汁物は残すようにする
7. 塩分の多い加工食品や漬物類を控える

