

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は飲まずに残のこそう



## 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