

無理なくできる！

減塩のコツ

～調味編～

献立は味にメリハリを

料理を全て薄味にすると物足りないので、何か1品しっかりと味をつけ、他を薄味にすると満足感が得られますよ。

薄味

薄味

主菜は
しっかり

薄味を美味しくするアイテム



だし

旨み・コクで
満足感を高める



酢・柑橘類

酸味が物足り
なさをカバー



香辛料

ピリ辛が薄味を
補うアクセントに



香味野菜

香りで味を変化させ、奥深い味わいに

香ばしい食品



簡単にだし
がとれます。



砂糖やみりんの
使用も控える

煮物など、甘みをつけたら塩味も足さないと味が調わないので、塩分と共に甘さも減らしましょう。その分だしを十分にきかせると◎



味つけは最後に

舌は食材の表面についた味に反応するので、中が薄味でも表面に味がついていれば美味しいと感じることができます。



焼き物



照焼き

下味なしで焼いて、仕上げにタレや味噌を塗ったり調味料を絡める



煮物

だしだけで煮て、最後に味つけ

塩分の少ない調味料や減塩商品を活用

いつも使う調味料を塩分の少ないものに替えるだけで簡単に減塩！

例：目玉焼きに『醤油』⇒『ソース』にチェンジ

小さじ1(5ml)の食塩相当量

マヨネーズ

トマトケチャップ

中濃ソース

淡色辛みそ

濃口しょうゆ



塩分
少

0.1 g



0.2 g



0.4 g



0.7 g



0.9 g

塩分
多

減塩商品

通常の約半分の
食塩量です！

減塩みそ

減塩しょうゆ

0.3 g

0.4 g



塩分が多い調味料は
こちらにチェンジ！