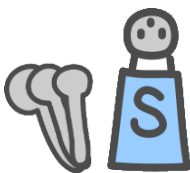


6月は食育月間

～減塩・適塩で健康に!!～

減塩のコツ 5箇条



毎月28日は
「いわて減塩・適塩の日」

① 香りが豊かな食材を取り入れて

しょうが・大葉・みょうが・海苔・ごま・こしょうなど香味食材は、薄味の物足りなさを解消。少ない塩分量でもおいしく食べることが出来ます。

② 酸味・だしを有効活用

酸味は塩味を強く感じさせる特徴があります。
また、かつお節・昆布・しいたけ・煮干しなどのだしを含む旨味は、料理の味わいを豊かにします。

③ おかずの組み合わせにメリハリを

全てのおかずを薄味にしてしまうと、全体的にぼんやりとした味わいに。
「少し塩の効いたおかず1品」+「塩が少なめのおかず2品」などメリハリをつけて満足感をアップ。

④ 野菜・きのこ・海藻・果物でカリウムを摂取

★カリウム…塩分の摂りすぎを調節するミネラル
上記の食材にはカリウムが豊富。積極的に取り入れて、余分に摂った塩分の排出を！

⑤ 素材の見た目・味を生かして

トマトやにんじん、パプリカなど彩りの良い食材を取り入れてみて。また、かぼちゃやさつまいもなどには甘みがあり、そのままでも十分おいしく食べられます。