

With コロナの今、気を付けたい《食のこと》

毎月28日は
いわて減塩・適塩の日

テイクアウト×適塩習慣

食事をテイクアウトする機会が増えている今、メニューを選ぶ際に少しだけ **塩** のことを意識してみませんか??ほんの少しの工夫が減塩・適塩習慣につながります。

~4つの工夫~

て

き

え

ん

てき度な量に調節! サラダのドレッシングやインスタント味噌汁

サラダに小袋ドレッシングが付属している場合は、半分だけ使う、自宅にある減塩のドレッシングをかけるなど、ドレッシングの量と種類を調節します。また、インスタント味噌汁も味噌を半分だけ使うと食塩の摂りすぎを防ぐことができます。

きをつけたい! 弁当に付属したソースやしょうゆ



お弁当のフライや天ぷらに小さなソースやしょうゆが付属していることがあります。お弁当のおかずは、しっかりと味がついていることが多く、追加で調味料を使わなくても美味しく食べられる場合があります。

まずはそのまま食べてみて、物足りないときに少しずつ調味料をかけます。

えらぶ際、あんやソースが絡んだ料理に要注意!

あんかけ丼やデミグラスハンバーグ、クリームパスタなど、あんやソースが具材と絡む料理は食塩を多く摂りがちです。前後の食事では、加工品や汁物などを控え、いつもより減塩を意識します。

ん~...もしかして野菜不足?

野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウムの排出を促し体内の水分量を正常に保つ機能があります。テイクアウトの際も、サラダや野菜のおかずを積極的に取り入れます。野菜料理はいちどの食事でも小鉢2皿分が目安です。