

減塩のポイント

汁物

- ①できるだけ具材を多くして汁の量を減らす。
- ②だしを濃くとり、汁の量を減らす。
- ③できる限り 1 日に 1 杯を心がける。

麺類

- ①うどん、ラーメンなどは汁を飲み干さないように注意する。

煮物類

- ①香味野菜（しょうがやネギ）、食材の風味（ゴマなど）を利用して使用するしょうゆの量を減らす。
- ②味をしみ込ませるのではなく、表面につけることをこころがける。

食事全体

- ①卓上でしょうゆやソースをかけるのではなく、あらかじめかけておく。
- ②しょうゆやソースはかけるのではなく、つけることを心がける。
- ③しょうゆや塩を使った料理ばかりにならないように、酸味（酢や柑橘）、香味（こしょうや一味）を利用した料理も取り入れる。

漬け物

- ①毎食食べないように気をつける。
- ②できるだけ浅漬けを選ぶようにする。

加工食品

- ①練り物や食肉加工品は塩分量が多いので食べ過ぎないように注意する。
- ②麺類やパンには塩が使われているので食べ過ぎないように注意する。

サラダ

- ①ドレッシングをかけすぎないように注意する。