

毎日続けたい減塩食の5つのコツ

取り組んでみませんか？

①酸味を上手に使う

薄味料理の引き立て役として、酢やかんきつ類のしぼり汁も有効。



②香辛料の活用

薄味に香辛料でアクセント。



③甘い味を減らす

薄味に慣れるには減・砂糖も大切。



④加工品やインスタント食品を減らす

加工品やインスタント食品は、実は塩分が多い。



⑤麺類などの汁は飲み干さない

汁にはたっぷりの塩が溶け込んでいる。1日分の塩分がとれてしまう場合も…。



いかがでしたか？明日の健康の為にもできることからでいいので実行してみましょう。

