

塩分を控えて、高血圧などの生活習慣病を防ごう

- 一、かけ醤油は、だし醤油やポン酢・減塩醤油に。
- 一、漬物は塩分の少ない浅漬けに。
- 一、和え物、酢の物は、香りや風味をいかして減塩に。
- 一、顆粒だしの塩分に注意。
- 一、汁ものは、具たくさんに。
- 一、旬の食材のうまみを生かそう。
- 一、同じ味付けの料理が重ならないように。
- 一、ハムなどの加工品や練り製品は回数と量に注意。
- 一、減塩の食品や調味料も上手に利用。



©群馬県ぐんまちゃん

減塩じゃ！