

# 減塩生活



## 食べる人

**【外食の食塩相当量もチェックしておきましょう！】**

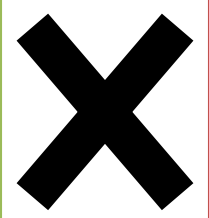
代表的な外食のメニューを紹介します。この中には、ラーメンが断トツに食塩相当量が多いですね。よく知られていますが、汁物は汁を残すなどして、なるべく塩分を減らすよう努力することも大切です。お店や材料などにより食塩相当量は、変わります。この数字は、あくまでも目安にしてください。

**食塩相当量**

6g	ラーメン(6g)
5g	きつねうどん(5g)                  親子丼(5g)                  天ぷら定食(5.3g)                  握り寿司(5g)
4g	天ぷらそば(4g)                  和食弁当(4g)                  オープンサンド(4g)                  コンビニ弁当(4g)
3g	カレーライス(3.5g)                  オムライス(3.5g)

特集 塩と上手に付き合う — 塩分控えめでも、おいしく —

2014.10 糖尿病ライフ さかえ



## 作る人

**【おいしさは、そのままに！減塩の工夫】**

だしのお味を生かす。  
昆布だし、かつお節などでおいしいだしをとります。

しょうゆを上手に使う。  
しょうゆはこくがある調味料です。香りを生かすことができるように、料理に入れるタイミングを考えると使えます。

減塩の調味料を使う。  
減塩だからといって、使いたくないように注意しましょう。塩分ゼロではありません。

野菜の甘みやうま味を利用する。  
旬の野菜から溶け出したうま味で、少しの塩で十分においしくなります。

「オリブオイル」「ごま油」などの風味を少量使用する。  
料理の仕上げに少量かけると風味がアップします。  
\*量には注意しましょう。

香味のある「ごま」「スパイス」などを効果的に使う。  
香ばしい香りや食感がアクセントになります。

酢を上手に使う  
酸味があると、味付けに変化が生まれず。レモンや柑橘、かんきつ類もお勧めです。

特集 塩と上手に付き合う — 塩分控えめでも、おいしく —

2014.10 糖尿病ライフ さかえ

食べる工夫・作る工夫で**掛け算**減塩生活ははじめませんか？