

いっぽ前進！適塩ステップアップ

ステップ1

ここから始める**適塩のトビラ**

- ◆塩分の多い食品に注意！
*表、塩分の多い食品参照
- ◆汁物は、具たくさんに！
飲む回数を減らす。
- ◆野菜、きのこ、芋などカリウムの多い食品を十分に。

ステップ2

もう1歩先へ！**ちりつも適塩**

- ◆香味野菜、香辛料、レモンや酢、だしを活用する。
*手軽なだしのとり方参照
- ◆調味料はかけるよりつける。
- ◆調味料は後入れで表面に味を集中させる！

ステップ3

上級者向け！**スゴ技適塩**

- ◆和食に牛乳をプラス！
乳和食を取り入れる。
*乳和食活用アイデア参照
- ◆塩分ゼロの献立に挑戦！
*塩分ゼロレシピの紹介参照

控えたい

塩分の多い食品

魚介類・加工食品	塩分(g)	漬物	塩分(g)
マアジ開き 1枚	1.4	梅干 1個 10g	2.2
たらこ 1/2腹	2.3	たくあん5切 40g	1.2
はんぺん 1枚	1.5	野沢菜小皿 40g	0.6
さつま揚げ小判1枚	0.6	キムチ小皿 40g	0.9
肉加工品	塩分(g)	外食	塩分(g)
ソーセージ 2本	0.6	ラーメン(めん類)	5.5
ハム薄切り 2枚	0.7	親子丼(丼もの)	3.6
ベーコン 2枚	0.7	すし 8貫	3.0

たっぷりとりたい

カリウムの多い食品



《手軽なだしのとり方》

- **熱湯を注ぐだけ！かつおだし**
削りカツオ1パック(5g)、熱湯250cc
茶こしにかつお節をいれ、熱湯をゆっくり注ぐ。
- **一緒に煮込む！昆布だし**
根菜(大根や里芋など)2人分と
昆布 10cm 角を鍋に入れ水から煮る。
根菜に火が通ったら、いつもより
ちよつと控えめに味付けを！

《乳和食活用アイデア》

- **牛乳をちよい足し！**
納豆1パック+牛乳小さじ2+添付たれ1/3
→ミルク入り まろやか納豆
- **汁物のだしの1/3~半量を牛乳に！**
→ミルクみそ汁、ミルク豚汁
- **牛乳で煮る！~かぼちゃのミルクそばろ煮~**
材料(2人分) 1人分 124kcal 塩分 0.5g
かぼちゃ 140g、鶏ももひき肉 30g、
牛乳1/2 カップ、めんつゆ(3倍濃縮)大さじ 1/2
小なべに全材料を入れて、鶏ももひき肉をほぐし、
落としぶたをして弱火で15分程度煮る。

《塩分ゼロレシピの紹介》

- **パプリカの洋風ごま和え(2人分) 1人分47kcal、塩分0g**
1. パプリカ 1/2個 は乱切りにして油を使わずに焼く。 2. すりごま大さじ1と1/2、酢小さじ1、はちみつ小さじ1/3、オリーブオイル少々 を混ぜて和え衣を作り、焼いたパプリカと和える。
- **かぶのレモン浅漬け(2人分) 1人分22kcal、塩分0g**
1. かぶ小1個 は皮をむいて薄切り。かぶの葉1本 は細かく切る。
2. ①のかぶの実と葉、砂糖ひとつまみ、レモン汁大さじ 1/2、レモンの皮少量(干切り) をポリ袋に入れてもむ。しばらく置き、しんなりしたら盛り付ける。