

# 高血圧ゼロのしこちゅ〜まちづくりプロジェクト

## 減塩のポイント



### ★ 香辛料や香味野菜を使う

わさび、マスタード、カレー粉、しょうが、にんにく、しそ、みょうがなど、香りのよい食材を使うと減塩しやすくなります。



### ★ 酸味を利用する

かんきつ類、トマト、お酢など、酸味を加えることで、食事のアクセントになります。



### ★ かけて食わず、つけて食べる

しょうゆやソースなど、料理にそのままかけてしまうと、かけ過ぎてしまうので、小皿に出して「つけて」食べる方が好ましいです。

### ★ 練り製品、漬物は控える

かまぼこやちくわなどの練り製品や漬物は、塩分が高いため、食べる頻度を少なくしましょう。



### ★ 麺類の汁は残す

うどんやラーメンなど、麺類の汁には、塩が多く含まれているので、残すようにしましょう。

### ★ ゆっくりよく噛んで食べる

よく噛むことで、薄味の料理でも味わって食べることができます。