

# 栄養科だより ~しろやま健康教室~

前回に引き続き減塩のお話です。  
今回は調理の際の減塩の工夫についてお話しします。

減塩

減塩編 2

## 減塩調理のポイント

### だしをしっかり効かせる

かつお節、昆布、いりこ、干しいたけ、干し貝柱などを使うことで、だしのうま味で薄味でもおいしく食べられます。  
ただし、市販のだし粉は塩分が含まれているものがあるため注意が必要です。



### 酸味をいかす

レモン、ゆず、すだちなどの柑橘のしぼり汁やお酢には塩分が含まれていないので、それを料理に使用することで薄味でも物足りないさを感じさせません。



### 香辛料を使う

唐辛子や胡椒、カレー粉、わさび、山椒などのスパイスを使うと薄味でも味にアクセントが出て食べやすくなります。



### 香味野菜を使う

ねぎ、青じそ、にんにく、生姜、セロリ、パセリ、ハーブなどを利用することで料理の味が引き締まります。



## 香ばしさをいかす

揚げ物や焼き物などほどよく焦げ目や焼き色をつけることで、香ばしい風味が味付けのひとつとなり、薄味が気になりません。



## 調味料の使用量に注意

醤油、味噌、ソースなどにはたくさんの塩分が含まれています。できるだけ使用量を控え、減塩調味料などをうまく利用して薄味を心がけましょう。



## とろみをつける

とろみをつけることで、料理に絡んだ味を舌がはっきり感じるようになります。片栗粉などであんかけのようにし、味を全体に絡めると良いでしょう。



## 味付けにメリハリを

食卓に並ぶすべての料理を薄味にするのではなく、メインの料理をしっかり味付けし、小鉢は薄味にするなど、メリハリをつけることで薄味でも満足感を感じられるようになります。



日本人の食事は醤油や味噌などを使用することが多く、塩分の摂取量が多いと言われています。

減塩の食事はおいしくないと思われがちですが、ちょっとした工夫で薄味でもおいしく食べられるため、上記のポイントを活用しながらおいしく減塩を心がけましょう。