

健康 だより

身体に
やさしい
おいしい



「減塩」とは、食塩を減らすことです。そのため、皆さんは、おいしくないイメージされているかもしれません。でも、おいしさはそのまま「減塩」できる方法もあります。

だしを愉しむあったか料理

さむ〜い冬は、鍋物や煮込み料理が増える季節です。味が染みてこそ、おいしい鍋物や煮込み料理は、自然と塩分量も増えてしまいます。



そこで、冬におすすめしたい減塩方法は、「だし」の活用です。「だし」をきかせると、調味料を減らせるだけでなく、おいしさも香りもアップします。「だし」には、様々な方法・種類がありますので、ご自身に合ったものを探してみてくださいはいかがでしょうか。

方法

★鍋で



★パック ★顆粒 (食塩無添加のもの)



★お湯だし ★水だし

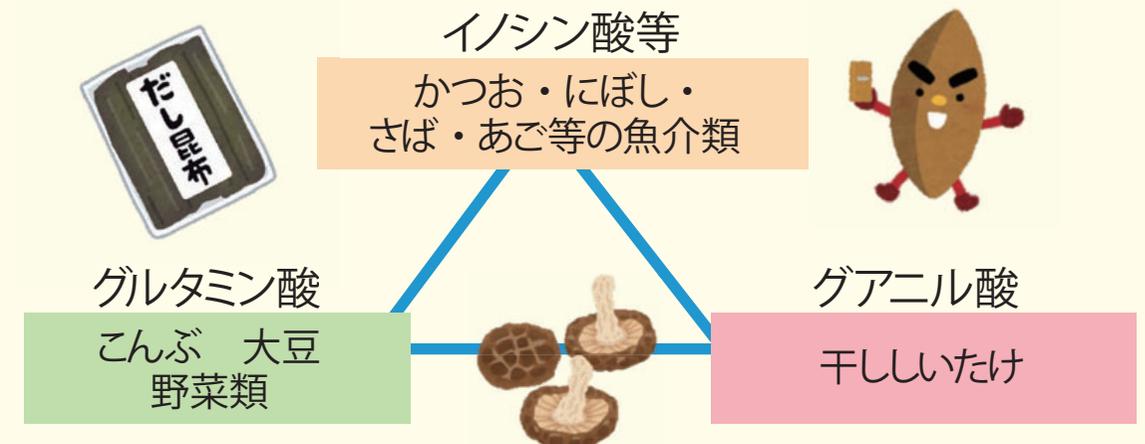


使い方は気をつけて！
だしと付いていても食塩が入っているものがあります。



種類

うまみ成分が違うだしを組み合わせると、相乗効果でさらにおいしくなります。



参考文献 ・農林水産省ウェブサイト：<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/attach/pdf/index-42.pdf>
(担当) 神奈川県平塚保健福祉事務所秦野センター 保健福祉課 管理栄養士 中塚さおり