

7. 減塩の工夫



過度な体重増加を防ぎ、妊娠高血圧症候群の予防のためにも塩分を抑えた食事が効果的です。ちょっとした工夫が減塩につながり、生活習慣病の予防にも役立ちます。是非、普段の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

(1) 減塩のための調理の工夫

- ①甘味が強いとそれに合わせて塩分も増えるため、どちらも控えめにして味のバランスを整える。
- ②一品に塩味を感じるように重点的に味付けし、その他のものは控えめな味付けにして、メリハリをつける。
- ③新鮮な食材を使用し、本来の味を生かす。
- ④こんぶ、わかめ、きのこ類、貝類などの食品から出る自然のうまみを利用する。こんぶとかつお節など2種類の旨みを組み合わせることで相乗効果あり。
- ⑤揚げたての天ぷらは香ばしさで食べるなど、油を上手に活用する。
- ⑥ごま、さんしょうなどの香辛料の香りを活用する。
- ⑦ゆず、レモン、すだちなど柑橘系の香りと酸味を利用する。
- ⑧煮ている間に水分が蒸発し、塩分が濃くなるため、味は出来上がりぎわにつける。
- ⑨舌は表面についた味に敏感なため、味付けは食材の表面につける。

(2) 減塩のコツ

- ①料理にかける醤油やソースは少なくし、味付けされている料理にはかけない。
- ①うどん、そば、ラーメンなどのつゆは飲まない。
- ②味噌汁は具たくさんにして、汁を少なめに。
- ③味のしみた煮物は1日1~2品に。
- ④レトルト食品、インスタント食品などの加工食品はなるべく避ける。
- ⑤できあいのお惣菜を使いすぎない。
- ⑥できるだけ外食は避ける。どうしても外食する場合は、汁物を残す、漬物を食べないなど工夫し、減塩メニューを選びましょう。

