

減塩レシピのポイント

ただ塩分をひかえるだけでなく、味付けや食材を工夫することで「おいしく減塩」することができます。

まずはいつもの食事より少し塩分をひかえた、おいしい減塩を実践していきましょう。

- レシピの1人分の塩分量は、概ね2g以下になっています

1日の塩分摂取目標量

男性：7.5g未満

女性：6.5g未満

*日本人の食事摂取基準2020年版より

- レシピは減塩ポイントのどれかを入れ込んで作成しています。普段の食事でも、減塩ポイントを意識して取り入れることで無理なくおいしく減塩できます。

減塩ポイント

香味野菜の使用（生姜、にんにく等）

種実類の使用（ごま、ナッツ類）

香辛料の使用（唐辛子、こしょう等）

調味料ひかえめ

だしをしっかり 野菜たっぷり

酸味を活用

減塩調味料の使用

- レシピページの吹き出しコメントは、食推によるレシピ作成時の工夫点が記載してあります。参考にしてください。



野菜にさっと火を通すことで、野菜を沢山食べられると思います。野菜の旨味が残るようにしっかり絞らずに作ってみました。