



INOKUCHI

いのくち栄養だより

3



Nutrition News from Inokuchi

2020年



発行

Vol. 94

うぐいすのさえずりが聞こえるようになり、春めいてきましたね。
今月は『減塩』をテーマにお伝えしていきます。

栄養指導室 松田・本宮・山平・竹尾

塩分控えめにおいしく食べるコツは？



煮る

調味料を食材の中まで染み込ませると食塩が多くなるので、だしで含ませるように煮た後、最後に調味料を入れて表面に絡ませましょう。



焼く

表面を焼いて軽く焦げ目をつけて香ばしさを出しましょう。



蒸す

素材の旨味や風味を逃さずに仕上げられます。



炒める

油で食材に香りやコクを加えることができます。



和える

食べる直前に和えるようにしましょう。



揚げる

素材自体には味をつけずに、食べるときに塩やソースをつけましょう。
揚げる際に食材にしその葉を巻く、衣に青のりや胡麻を使っては♪

☆☆減塩を手助けする要素と食材例☆☆

酸味	料理に酸味を加えると、さっぱりと食べやすくなります。 酢、レモン、ゆず、すだち、かぼすなど
香り	香味野菜が持つ香りや風味で、おいしく仕上がります。 ねぎ、パセリ、みつば、生姜、にんにく、みょうが、しそなど
辛味	味にメリハリがつきます。 こしょう、唐辛子、からし、わさび、カレー粉、山椒など
旨味	旨味をだす為に、だしを利用して調味料を減らしましょう。 かつお節、昆布、干しいたけなど
コク	油脂類のコクや香ばしさもアクセントになります。 ごま油、オリーブ油、ラー油など



からし・わさびなど
チューブ入りは
「塩分」が
含まれています！

水分管理にも
つながりますね！



汁気の多い料理に注意

- ★ みそ汁などの汁物、麺類、鍋物などの水分の多い料理は塩分が多いです。
- ★ カレー・シチューなどルウにも塩分が含まれているので気をつけましょう。