

だし 出汁 香る秋

～うま味を活かして おいしく減塩～

出汁のいいところ

減塩につながる

出汁のうま味で塩分を減らしてもおいしい◎

食欲をサポート

出汁の香りやうま味は食欲を引き出します♪

うま味成分

- ・イノシン酸 …かつお節・魚介類
- ・グルタミン酸…昆布
- ・グアニル酸 …椎茸

2種類のうま味を組み合わせると
相乗効果でうま味アップ↑



100ml あたり	カリウム量	リン量	塩分
かつおだし	29 mg	18 mg	0.1g
昆布だし	140 mg	6 mg	0.1g
煮干しだし	25 mg	15 mg	0.1g
しいたけだし	29 mg	8 mg	0g
あごだし	19 mg	8 mg	0g

かつおだし

使いやすくて成分からみても
オススメです☆

煮干しだし

⚠ 魚の頭や内臓にリンが多い
⇒取り除いて使いましょう
料理に入れたまま
食べないように！



顆粒だし

《味噌汁 1 杯分(1g)あたり》
塩分 約 0.4g

減塩タイプ 0.14～0.17g

食塩無添加 0.01～0.04g

食塩が入っているので
天然だしより塩分が多い!!

『食塩無添加』を
選ぶとよいです♪



だしパック

《だし 100ml あたり》
塩分 0.6～0.7g

減塩タイプ 約 0.2g

食塩無添加 約 0.06g



だしの使い方

- ・炒め物や和え物にまずだしを入れ、いつもより少なめの調味料で味付けする♪
- ・醤油：だし＝1：2 やマヨネーズに混ぜて使うのもオススメ👍
- ・野菜を茹でる時に使っても◎

簡単♪だしの取り方

かつおだし

- ・水……………1ℓ
- ・花かつお…20g

昆布だし

- ・水……………500ml
- ・昆布………10g

煮干しだし

- ・水……………1ℓ
- ・煮干し………20g

- ①容器にそれぞれの材料を入れ、冷蔵庫で 8 時間ほど置く
- ②ザルでこして完成♪



秋の夜長に、ほっと一息。出汁を作ってみませんか？