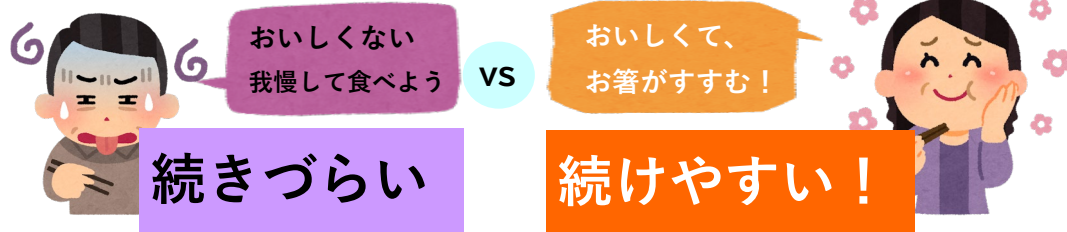


おいしい減塩のススメ



透析患者さんの1日の塩分摂取量の目安は、



ここから、単純に塩分を6gに抑えようとすると、かなり味が薄くなってしまうか、量を大幅に減らすことになってしまい、ストレスがかかり「続きづらい減塩」になってしまいます。

おいしい減塩のポイント7項目

- | | |
|----------|----------------------------------|
| 1. 香り | ・ ハーブ・ <u>スパイス</u> ・ にんにく ・ しょうが |
| 2. 辛味 | ・ 唐辛子 ・ 山椒 ・ わさび ・ からし ・ ラー油 |
| 3. 食感 | ・ 野菜など ・ 種実類 ・ クルトン |
| 4. 油脂のコク | ・ バター ・ マヨネーズ ・ 揚げ調理 ・ 種実類 |
| 5. うま味 | ・ だし ・ ブイヨン ・ キノコ類 |
| 6. 甘味 | ・ 甘い野菜 ・ 砂糖 ・ 果物 ・ あめ色玉ねぎ |
| 7. 酸味 | ・ レモン汁 ・ 酢 |



スパイスとして、代表的なものに、マジックソルトやカレー粉があげられます。マジックソルトは、サーモンフライの下味などに代用することで、美味しさはアップ、塩分はダウンすることができます。

カレー粉は、からあげやポテトサラダ、焼きそばなど、意外にも多くの料理に隠し味として利用でき、約半分の塩分（醤油や塩など）を減らすことができます。ぜひお試しください♪ポイントは、**代用でノンストレス！おいしさアップ！**です♪