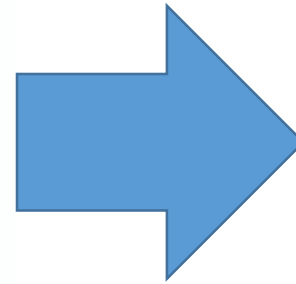
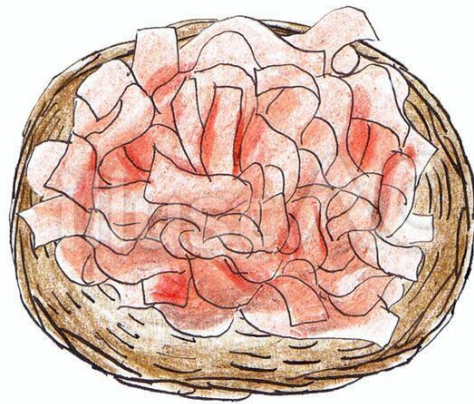


鍋料理は天然だしで「減塩鍋」に

塩分控えめでも、昆布と削り節でだしをしっかりとれば、うまみの相乗効果が得られ、メリハリのある味になります。塩分摂取目標量を守るために、天然だしで「減塩鍋」にしましょう



鍋のつゆ

市販

VS

天然

(1人分塩分量：4g前後)

(ほぼ0)

* 具材に練り物も塩分を高くする一因に

奥出雲の食たよりR6.1
栄養情報

みそ汁は具たくさんで「減塩みそ汁」に

食べ方で減塩！（みそ汁編）

具の少ないみそ汁

1.5 g



みそ汁を具たくさんにすると
1日0.3g、1年で**110g**の
減塩ができます

具たくさんみそ汁

1.2 g



食品・料理には目に見えない塩分が含まれています



食塩 110g

1日の食塩摂取目標量
男性 7.5g未満
女性 6.5g未満
* 高血圧治療には
1日6g未満