



# 栄養だより



平成 27 年 10 月 No. 245

由良病院 栄養科

秋の夜長、虫の音が心地よい季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

## \* 高血圧の食事療法のポイント 3 \*



### 減塩のコツ

#### ① 新鮮な食材を使いましょう

食材の持ち味で薄味の調理ができます。

※ 旬の時期に食べる野菜はおいしく、栄養価も高いです。



#### ② 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用しましょう

こしょう、七味、生姜、柑橘類の酸味を組み合わせましょう。

#### ③ 低塩の調味料を上手に利用しましょう

酢、ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシングなどを上手く

利用しましょう。※ 使いすぎには注意が必要です。



#### ④ 具だくさんの味噌汁とする

同じ味付けでも減塩できる。