



栄養だより

2019年8月 No. 278

由良病院 栄養科

ひまわりが今を盛りと 咲き誇っています。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「調味料を上手に使い、おいしく食べる」です。

日本人は食塩摂取量の約7割を調味料からとっています。

食塩のとりすぎは高血圧や心疾患につながります。



減塩のコツ

- 酸味を利用すると料理にアクセントがつけます。
- 薄味の料理としっかり味のついた料理を組み合わせるとメリハリが出ます。
- 煮物は材料に火が通ってから最後に絡めると、表面に味がつき少量の調味料ですみます。
- 和え物やサラダは食べる直前に和えましょう。



食塩

変色防止や、甘みを引き立てる、食材の水分を外に出す働きがあります。

塩分 1g 相当
1g(小さじ 1/5)



濃口醤油

一般的に幅広く使われ、色と香りのバランスがよいです。

塩分 1g 相当
7g(小さじ 1強)



米味噌

味と香りをつけます。クセがないのでどんな料理にも合います。

塩分 1g 相当
10g(大さじ 1/2強)



薄口醤油

薄い色合いで香りも薄いため、食材の色や風味を活かします。

塩分 1g 相当
6g(小さじ 1)

ケチャップ

ソースとして用いられ、料理に使用するとコクが出ます。

塩分 1g 相当
30g(大さじ 2)



ポン酢

柑橘果汁の香りがよく、付けタレ、かけタレとして使われます。

塩分 1g 相当
10g(小さじ 2)

