

汁物を食べる時にできる食べ方の工夫！

食塩量が多い汁物は食べる回数を減らして塩分コントロールを。

## ✨ できることから始めよう ✨

★「スープを残す」「味噌汁は具たくさん」

👉 ラーメンやうどんのスープを残すことで、約2gの減塩になる。



約2gの減塩！



👉 味噌汁は1日1回がおすすめ！味噌汁の具は汁の40%が目安。

塩分濃度は0.8%程度（だし汁150ccに味噌10g程度）になるようにしてみよう！



### ～ おすすめ適塩レシピ ～

#### 【 具たくさんスープ 】

##### 〈 材料（4人分） 〉

絹ごし豆腐…180g  
にんじん…1/2本（約100g）  
玉ねぎ…1/4個（約50g）  
たけのこ水煮…50g  
生わかめ…30g  
水…500ml  
酒…小さじ1弱  
鶏がらスープの素…小さじ1  
しょうゆ…小さじ1と1/2  
塩・こしょう…少々  
ごま油…小さじ1弱

##### 〈 作り方 〉

- ① にんじん、玉ねぎ、たけのこは千切りにする。  
生わかめはひと口大、絹ごし豆腐は小さいさいの目に切る。
- ② 鍋に分量の水を入れて、にんじん・玉ねぎ・たけのこを加える。
- ③ 火が通ったら、生わかめ・絹ごし豆腐を加える。
- ④ 酒・鶏がらスープの素・しょうゆの順番で加え、塩・こしょうで味を整えたら火を止めごま油を加える。



たくさんの食材を使用することで、食材のうま味で塩分量を減らしてもおいしく食べることができます。ごま油の香りがアクセントになり、減塩を感じさせませんよ☆彡

1人あたり…エネルギー52kcal たんぱく質3.0g 食塩相当量 0.6g