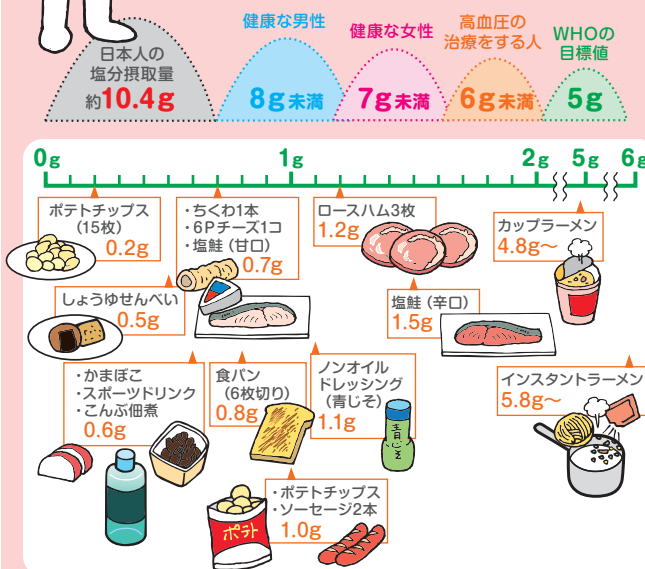


8グラム戦隊 ゲン塩ジヤー

知るんジヤー

1日の塩分摂取量
(食塩相当量)の目標値



見るんジヤー

食品パッケージの栄養成分表示を活用し、食塩量の少ないものを選ぶようにしましょう。

栄養成分表示 [1個(〇g)当たり]

熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

ナトリウム量で表示されている場合は、次の計算式で食塩相当量を計算しましょう。

食塩相当量の計算式

$$\text{ナトリウム}(\text{mg}) \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量}(\text{g})$$

おいしく実践! めざせ減塩1日-2g



旨しジヤー

天然のだし(昆布や削り節、干しいたけなど)の旨みは塩味の引き立て役。汁物・煮物を薄味で美味しく仕上げましょう。



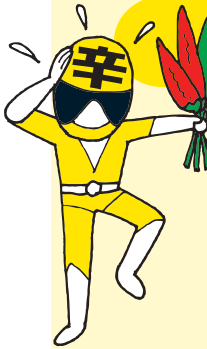
すっぱいんジヤー

酸味は塩味の引き立て役。酢、レモンやゆずなどのかんきつ類、トマトなどを使うと、さわやかな酸味がアクセントになり、食塩量を減らすことができます。



こうしんジヤー

カレー粉やこしょう、唐辛子、にんにく、ねぎなどの香味、辛味が味の引き締めになります。うまく効かせれば、料理のアクセントになります。



かおるんジヤー

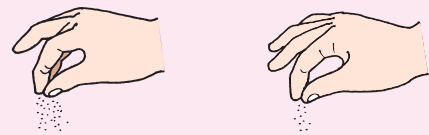
焼きたて、揚げたての香ばしさでおいしく。仕上げに、しょうが、青じそ、みょうがなどの薬味を添えれば、薄味でも美味しく食べられます。



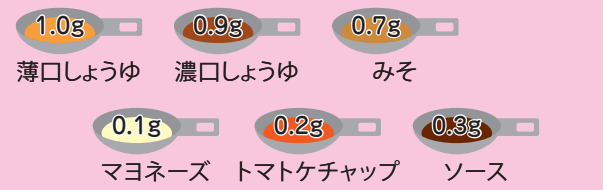
はかるんジヤー

塩ひとつまみ 【親・中・人さし指の3本】
小さじ1/5~1/4 (約1.2g)

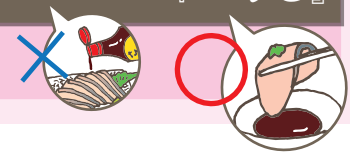
塩少々 【親・人さし指の2本】
小さじ1/8 (約0.75g)



調味料小さじ1杯(5ml)に含まれる食塩量



しょうゆやソースは「かける」よりも「つける」



残すんジヤー

うどん・ラーメンなどの麺類では、汁の飲み方に注意! 塩分の半分以上は汁に!

