



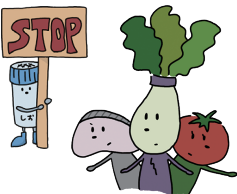
減塩プロジェクト!



STOP 塩味!

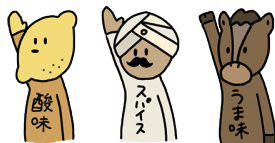
素材本来の味や食感を楽しんで

新鮮な食材には素材の美味しさが生きています。
素材の美味しさを引き立てるために
ほんの少しだけ使いましょう。



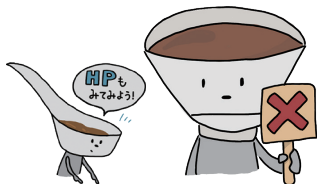
酸味やスパイス、 うま味調味料 を利用して賢く減塩

塩分の少ない酢やレモン汁、スパイスや
うま味調味料等で素材の美味しさを
引き立てると美味しく食べられます。



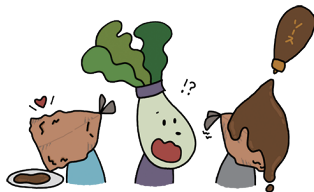
麺類の汁は 飲み干さないで!

1杯のそば・うどんは5g、ラーメンには7g
程度の塩分が含まれています。汁(スープ)を
残せば、3g程度の減塩につながります。



ソースやしょうゆ等を食卓でかけるのは ちょっと待って!

まずは何もつけないで料理の味を
感じてみましょう。もの足りない時は、
少量ずつつけて食べると減塩できます。



designed by Ami Yoshida, Tokyo Kasei Univ.



東京家政大学ヒューマンライフ支援センター
-3g減塩プロジェクト

https://www.tokyo-kasei.ac.jp/society/hulip/activities/01_002.html

健康のために厚生労働省が推奨している1日あたりの食塩相当量
男性は7.5g未満に対して10.9g、女性は6.5g未満に対して9.3gも
摂取しています(2019年度国民健康・栄養調査結果)

このページは栄養学科、栄養科の学生の
アイデアを、造形表現学科の学生が
レイアウト・デザインしています。