

東京家政大学で栄養学を学ぶ学生が提案する減塩のコツ・エッセンス

-3g減塩プロジェクト

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（18歳以上）は男性7.5g未満、女性6.5g未満に対して、男性10.9g、女性9.3gも摂取しているといわれています

（「日本人の食事摂取基準（2020年版）」策定検討会報告書、令和元年「国民健康・栄養調査報告」参照）

おみそ汁やスープは
具たくさんにして、
汁を少なくすれば食べ応えも抜群！

地球の恵、食材。
素材の**だし活用**で
Let's 減塩！

噛む回数を多くすると
素材の味が楽しめる！

とろみをつけると
味を感じやすくなり、
薄味でも満足！

STOP 塩味！
素材本来の味や食感を
楽しんで

味付けのメリハリを！
メインのおかずはしっかりと味付けし、
副菜やサラダは薄味に

調味料は**スプレータイプ**や
1滴ずつ出るタイプの容器を使うと、
味の付く範囲や量を調節しやすく、
おすすめです！

麺類の汁は
飲み干さないで！

ソースやしょうゆを
食卓でかけるのは
ちょっと**待って！**

野菜くずを捨てないで！
そこから美味しさを
生み出せます

酸味や**スパイス**、
うま味調味料を利用して賢く減塩

-3g減塩プロジェクトメンバー

●減塩アイデア

東京家政大学家政学部栄養学科 8名
東京家政大学短期大学部栄養科 1名

●リーフレット「-3g減塩プロジェクト」ページデザイン
東京家政大学家政学部造形表現学科 1名