

高血圧の原因「塩分の摂りすぎ」に注意！

おいしく減塩するコツ



新鮮な食材を用いる
素材の持ち味でうす味の調理



香辛料，香味野菜や
果物の酸味を利用する



かけすぎ注意！



むやみに調味料を使わない
味付けを確かめて使う



低塩の調味料を使う
酢・ケチャップ・マヨネーズ・
ドレッシングを上手に使う



塩分の多い食品を食べ過ぎない
1回に食べる量と頻度に注意

(出典：第3次函館市食育推進計画)

特別な日はおいしいものを思い切り食べる，その代わりに，日常の食事はうす味を心がける，食べ過ぎない…など，メリハリをつけて食事を楽しみましょう！



はこだて健幸応援店“スマートバランスレストラン”についての情報はこちらのQRコードからご覧いただけます。
(函館市のホームページにリンクします)