



糖尿病患者さまのための

栄養だより 7~8月号

発行: 磐田市立総合病院 栄養管理室(第149号)

テーマ: 減塩のポイント【食べ方と調理の工夫】

減塩効果が得られやすいポイントと、カットできる塩分をお示します

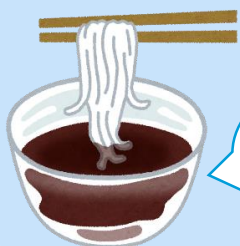
ぜひ参考にして、
出来ることから始めましょう！

減塩



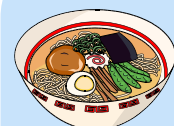
◆食べ方で減塩

素麺のつゆは
下半分のみにつける



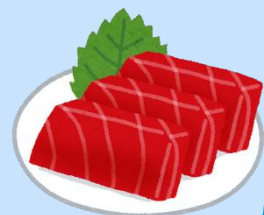
★たっぷりつけるの
と比べて
約40%カット

スープは残す



★つゆを全て
残せば
**約50%
カット**

さしみの醤油は片面にのみ



★両面に付けるの
と比べて
約50%カット

天つゆは少なめに



★たっぷりつけるのと
比べ
約55%カット

※また、
大根おろしとからめて食べると
さらにつゆを吸ってしまいます



◆酸味と薬味を活かす

焼き魚に
ポン酢やスダチなどを



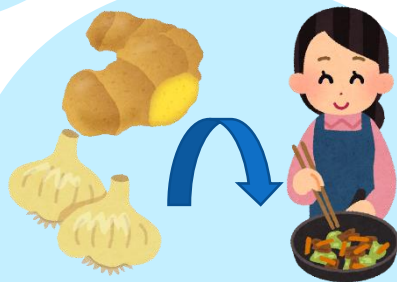
副菜に
酢の物やナムルを



汁や素麺に
薬味を



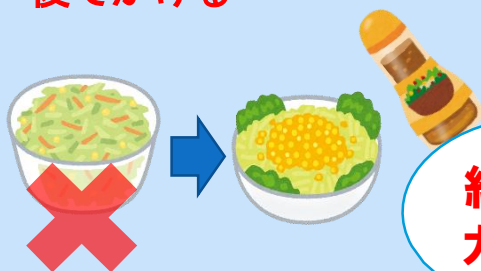
野菜炒めに
ニンニクや生姜を



アクセントを加えることで調味料の使用量を減らします

◆盛付けや調理の工夫

ドレッシングは混ぜるのではなく、
後でかける



約20%
カット

下味を抑えた食材に
調味料を後掛けする盛付けにしたほうが
減塩がしやすいです。

例)味噌煮→味噌あん掛け
魚の塩焼き→焼き魚ポン酢掛け



汁は具沢山に盛り付ける



約60%
カット

汁物の塩分濃度を約0.8～1%と考えると
150ml→50ml にするだけで
0.8～1.0gも減塩が可能です。

味噌汁や清汁だけでなく煮物や鍋の汁も
残すように心がけましょう。

掲示期間: 2025.9.15まで