

# 「5つのポイント！」

## これで誰でも減塩上手」



醤油ラーメン汁を  
全部飲み干すと  
塩分量約**7g**  
↓  
汁を半分残すと  
約**4.6g**

**マイナス  
2g**

減塩ロード  
GOAL

めん類の汁は残す



みそ汁やスープは野菜  
などで具沢山にする



味付けには、ねぎ、しょうが、  
みょうが、しそなどの香味  
野菜、レモンなどの柑橘系  
の酸味や酢などを使う



昆布やかつお節など、  
だしのうまみを使う



減塩、低塩の  
調味料を使う



濃い口しょうゆ  
小さじ1 塩分0.9g  
↓  
減塩しょうゆ   
小さじ1 塩分0.4~0.5g

**塩分量が約半分に!**

START