

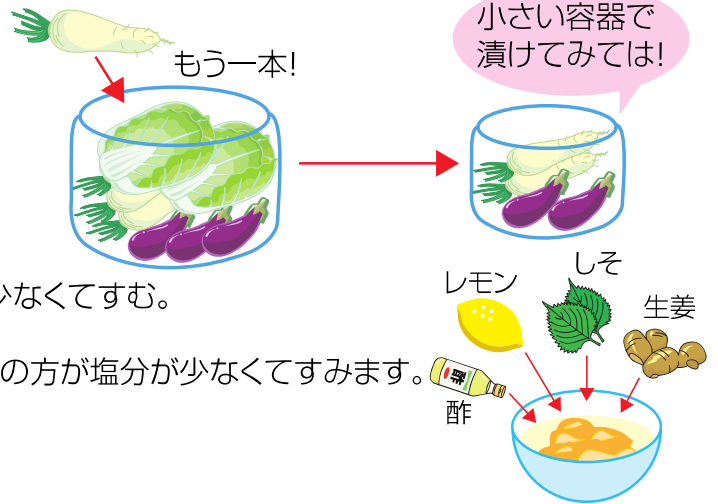
食べる前にできること

〈自家製の場合〉

- (1) たくさん漬けない、作らない。
- (2) 漬け方を工夫する。
 - ① 香味野菜・果実・酢を入れる。
 - ② 天日干しにしてから漬ける。

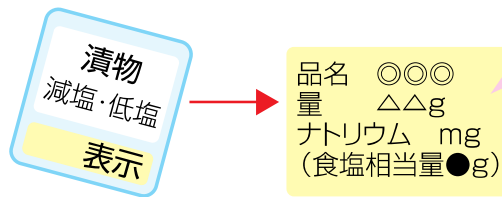
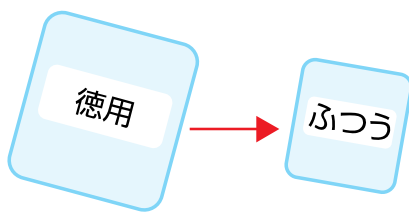
↳ 水分が抜け、漬け込む時の塩が少なくてすむ。

※ 古漬け → 当座漬け → 浅漬け の方が塩分が少なくてすみます。



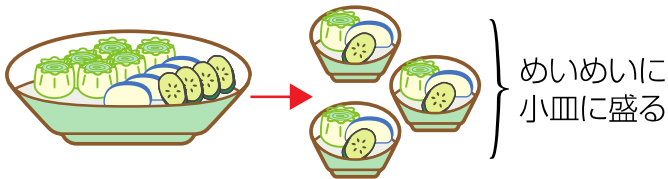
〈市販食品の場合〉

- (1) たくさん買わない。少ない量のものを選ぶ。
- (2) 表示されている内容を確認する。



食べる時(食卓に出す時)にできること

- (1) たくさん出さない。

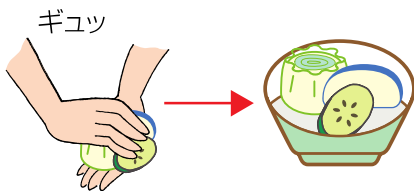


- (2) 毎食出さない。



※ 1日に1~2回にする
お茶受けとしても
食べていませんか?

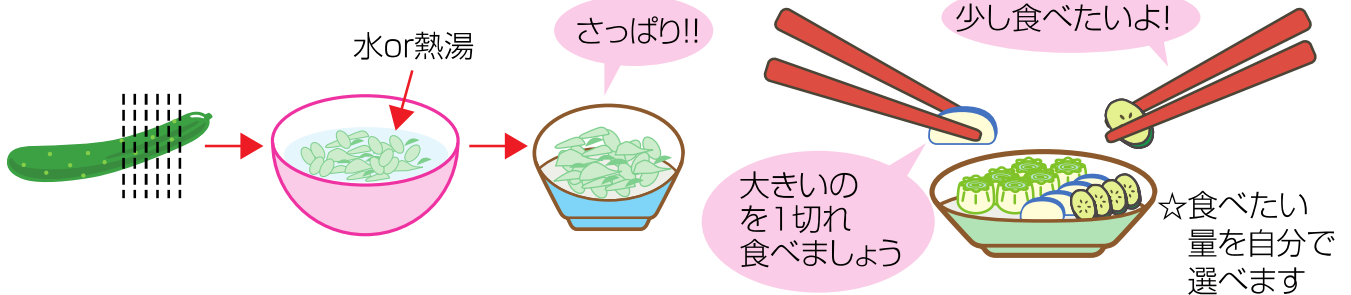
- (3) 良く絞り、水分を抜く。



- (4) しょうゆや化学調味料はかけない。



- (5) 塩辛いと思ったら塩抜きをし、酢やレモン汁、生姜、青じそ等をそえる。
- (6) 切り方に变化をつける。



※ 漬物だけで食事をしないようにしましょう。

