

すぐできる減塩のヒント

3 野菜サラダ編

ステップ1 まず野菜サラダの種類を選びましょう。

野菜だけのサラダ (塩分はほとんどありません)



アドバイス

主菜にたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)が十分使われている場合は、野菜だけのサラダを選びましょう。

ステップ2 サラダにかけるドレッシングを考えましょう。

(サラダにかける分量は大さじ1杯(15cc)が目安です。)



女子栄養大学出版部「FOOD&COOKING DATA塩分早わかり」および「市販加工食品成分表」より

ノンオイル類はエネルギーは少ないですが、塩分は多いものもあるようです。

ステップ3 マヨネーズ、ドレッシングをひと工夫。

