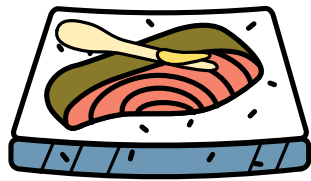
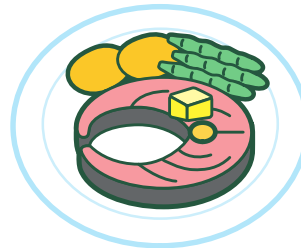


2 旬の新鮮な食材を選びましょう

塩蔵品や、練り製品などの加工食品には、思っている以上に塩分が含まれています。新鮮な食材を調理して、食べる直前に表面に味付けするのがコツです。また、煮物では野菜や肉は小さめに切ると、少ない調味料でも味が染み込みます。



塩鮭1切れ



生鮭のソテー

加工食品の塩分

マアジ・開き干し 130g(正味85g)	塩分 1.4g	塩ザケ・辛口 80g	塩分 1.5g	塩ザケ・甘塩(甘口) 80g	塩分 0.7g
					
明太子 60g	塩分 3.4g	さつま揚げ・小判 32g	塩分 0.6g	焼きちくわ・中 32g	塩分 0.7g
					
ロースハム・薄切り 15g(2mm厚さ)	塩分 0.4g	バラベーコン・スライス 18g	塩分 0.4g	こんぶ・つくだ煮 5g	塩分 0.4g
					

(女子栄養大学出版部「FOOD&COOKING DATA塩分早わかり」より)