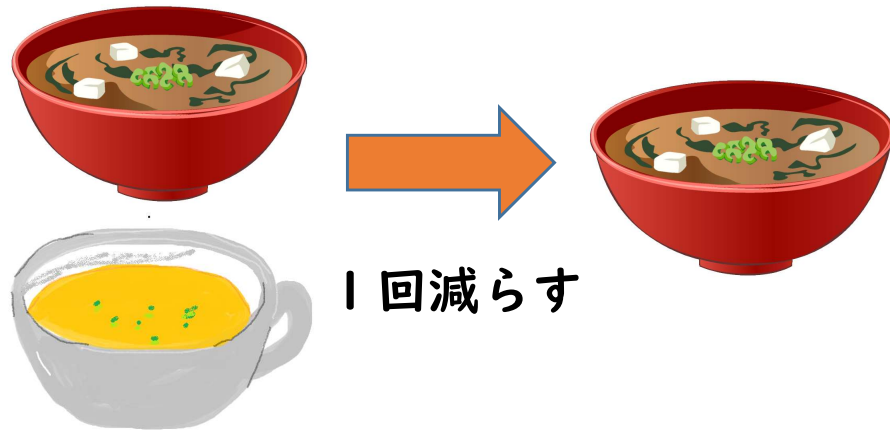


# すぐにできる！ 味を変えずに、減塩する方法

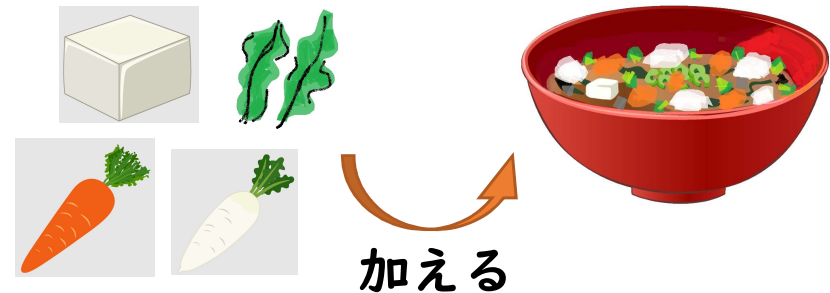
## ①汁の回数を減らす

例えば 汁を1日2回以上飲んでいた場合



汁の回数を1回減らすことで、1杯分の塩分約1g減らすことができます。水分が欲しい場合は、お茶類や牛乳、豆乳など塩分の少ない食品がお勧めです。

## ②汁の量を減らす



野菜、海藻、豆腐などを加えて  
具たくさんにする

みそ汁やスープも、具たくさんにすると、器の中の汁の量が減ります。塩分を約0.5g減らすことができます。