

4/1スタート 厚労省 塩分摂取目標量引き下げ 2015年4月1日

塩分約**50%**カット！ 簡単**新**調理法

食塩過多は**血圧**だけでなく、**胃がん**にも関係!?

厚労省
塩分摂取目標量を
厳格化

4月から食塩の摂取目標量が引き下げられる。厚生労働省は「日本人の食事摂取基準」を5年ぶりに改定。減塩が高血圧など生活習慣病の予防につながることから、食塩の摂取目標量の値が変更されました。18歳以上で1日あたり、男性は**9グラム未満から8グラム未満**、女性は**7.5グラム未満から7グラム未満**に引き下げられました。(出典：東京新聞 2月17日記事より)

塩分を約**50%**抑えられる減塩水とは!?

「減塩」というと、「薄味で美味しくない」「だしをとる手間隙がかかる」といったイメージを持つ人が多いでしょう。そんなお悩みを解決する画期的な調理法が「**減塩水**」です！減塩水とは、その名の通り「塩を溶かした塩水」のこと。2種類の減塩水を使って料理するだけで、味はシッカリ、塩分を劇的に減らすことができます！



半分に!

● ポイントは2種類の「減塩水」の使い分け



料理家・栄養士
小田真規子

塩分濃度**12%**
濃い減塩水

塩分濃度**2%**
薄い減塩水

【POINT 1】

濃度12%の「濃い減塩水」で、素材に下味をしっかりつけることで、素材本来のうまみを引き出すこともでき、仕上げの調味料も少量ですみます。

【POINT 2】

濃度2%の「薄い減塩水」は、主に仕上げの微調整、テーブルで追加する調味料として使います。液体だから少量でも全体に塩味がなじみます！

減塩効果だけじゃない！
5つのメリット!

- ✓ 液体だから計量が簡単
- ✓ カロリーが減る!
- ✓ だしがいらない
- ✓ まんべんなく味がつく
- ✓ 肉がやわらかくなる



味付けしっかり!
減塩レシピを65品目掲載!
主菜・副菜・汁物...
最大**7g**の減塩レシピも!

2015年2月16日発売
TJ MOOK『ラクうま! 減塩水レシピ』
定価: 830円+税
判型A4判変型

塩分が半分以下に!!

1.7g→0.8g!



【鶏手羽先のスパイス焼き】

3.3g→1.0g!



【酢豚】

減塩水プレスセミナーのご案内

4/17 (金) に『ラクうま! 減塩水レシピ』料理・監修者の小田真規子先生による、減塩水のメカニズムやレシピ (実演、試食会) についてプレスセミナーを開催します。詳細については、改めてご案内させていただきますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

«取材・スケジュール調整などお気軽にご連絡ください!»

株式会社宝島社 広報課 〒102-8388東京都千代田区一番町25番地 TEL 03-3239-0967 FAX 03-3288-1305
【企画書に関する問い合わせ先】プレスト 03-5148-6601 takarajima@e-prest.com