

## 妊娠中から産後の栄養について⑤

### ～味付け～

塩分を摂り過ぎると「むくみ」、「高血圧」などの原因になる可能性があります。

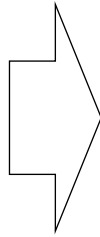


### 減塩の工夫



#### <塩分を多く含む調味料>

- 醤油
- ソース
- ドレッシング
- ケチャップ など



#### <塩分を含まない調味料>

- 酢
- レモン
- オリーブオイル、ゴマ油など
- ナッツ類（ゴマ、アーモンドなど）
- 出汁（顆粒出汁の場合は食塩無添加）
- 香味野菜（青シソ、ねぎなど） など

塩分を含まない調味料も活用し、薄味の工夫をしましょう。

