



Q&A

第1回 明日を変える!!酒のつまみの選び方

Q.コンビニでおつまみを選ぶときのおススメはありますか。

A.スティック野菜や枝豆、野菜が入った惣菜などを選んで先に食べることをおススメします。また、冷奴用の豆腐などを食べる時は、醤油をポン酢やだし醤油にすると塩分を控えることができます。ナッツ類は塩分は少なめですが、エネルギー量が多いので注意してください。商品には栄養成分表示の記載がありますので、塩分量も確認してみてください。

Q.塩分タブレットは、どのくらい摂ってもいいですか。

A.塩分タブレットは、各社が推奨している量を参考に、水分と一緒に摂ってください。スポーツドリンクにも塩分が入っているので、塩分タブレットは水と一緒に摂るようにしてください。くれぐれも摂りすぎには注意しましょう。

Q.揚げ物のおつまみの塩分は気にしなくてもいいですか。

A.揚げ物はその料理の塩分もそうですが、さらにプラスする調味料を使いすぎないようにすることがポイントです。例えば、トンカツなどにソースを使う場合、上から『かける』のではなく、『つける』で使用量を減らし、塩分を控えることができます。