



日々の食事をおいしく楽しく 健康的に続けるには?

食事のお悩みに **お酢**が お役立ち!



1 「減塩の食事がおいしくない」というお悩みに

お酢が塩味を引き立たせるから 減塩の食事もおいしくなる!

塩分を控えた料理は味がぼやけ、「おいしくない」という声もちらほら。「お酢」には塩味を引き立たせる作用があり、減塩の食事には欠かせない調味料です。お酢を活用することで、お料理全体の味が引き立ち、減塩の食事がおいしくなります。お酢を加えるだけなので、食事作りのハードルも下がります。

さらに…
お酢に香りのあるものを
組み合わせることで
もっとおいしく減塩ができます



減塩の食事をさらにおいしくするコツは、お酢とともに、スパイスや香味野菜、だしなど、香りのある食材や調味料を組み合わせること。特に、こしょうやカレー粉などのスパイスは身近な調味料なので、ぜひお試しを。

2 「カロリーが気になる」というお悩みに

毎日の食卓にお酢をプラス。 お酢を使い1食500kcal台で 献立をヘルシーに!

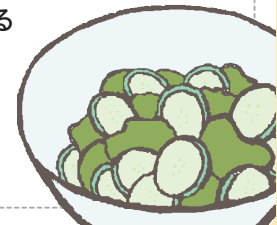
日本人の食卓に昔からなじみ深い調味料、「お酢」。和食はもちろん、ボリュームのある主菜や定番料理まで、お酢はさまざまな料理に合い、食事を楽しむことができます。また、お酢の使い方は幅広く、調理の工程でプラスしたり、カロリーの高めな調味料の代わりに使ったり、食べる際にかけてたり、活用のしやすさも魅力です。そんなお酢を取り入れ、食事をおいしくヘルシーに楽しんでみては?



カロリーが気になる方の食事におすすめな
1日のエネルギー摂取目安量の約1/3に相当する
500kcal*台の献立を紹介します。



※女性 50～69歳 身体活動レベルI～II
1日1650～1900kcal程度のエネルギーを必要とされている方を想定。
出典：厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2015年版)



from 管理栄養士

バランスのよい食事が基本です
主食、主菜、副菜を基本に、バランスよく食べることが大切です。お酢はもちろん、さまざまな食材を取り入れて、おいしく楽しい食生活を送りましょう。

塩分が気になる方へ
カロリーが気になる方へ

お酢を活用した献立を紹介します →