

アジア食品: 塩の摂取を減らしましょう

より多く



無塩の調味料: しょうが, たまねぎ, 新鮮なハブ, 酢, レモングラス, セサミオイル, レモンジュース, ライムジュース

新鮮な魚, 豆腐 など豆食品;
低脂肪 牛肉, 豚肉, 鶏肉



にもの 又は少量の ピナッツ
セサミオイルでいためもの

調味料は控えめに調理の
後に追加しましょう

味噌やブロス, パウダーソ
ースなどを使う時は水の
量をお勧めの量より多く
入れましょう

より少なく



塩, フィッシュソース, 調味料, 醤油, 黒豆ソース,
オイスターソース, ポン酢

乾燥食品, 缶詰, 漬け魚 又は 漬け物

塩辛い食品やてんぷら

みそ漬け, 塩漬けなどの漬け物

みそやパウダー調味料はお勧めの量をまもりましょう



*この情報はハワイ大学でハワイ食糧プロジェクトによって提供されています。

*詳しいことは www.hawaiifoods.hawaii.edu ご覧ください。

*このプロジェクトはウォールマート財団の補助金によってサポートされています。



NATIONAL ASIAN PACIFIC
CENTER ON AGING