

健康的な食生活をサポート

特設サイト 「スパイス&ハーブでおいしい適塩」 7月28日公開



エスビー食品株式会社は、特設サイト「スパイス&ハーブでおいしい適塩」を7月28日より公開します。

当社は、スパイスとハーブのおいしさだけでなく無限の可能性を引き出し、人々が日々、おいしく食べて、美しく、健やかに、安心して暮らせる生活のお役に立ちたいという願いから、さまざまな取り組みを行ってまいりました。

本サイトでは、スパイスとハーブの香りや辛みを活かした“おいしい適塩料理”を提案し、お客様の健康的な食生活をサポートします。

■サイト概要

スパイス&ハーブでおいしい適塩

<https://www.sbfoods.co.jp/brand/special/tekien/>

健康でいきいきとした毎日を送るためには、塩分コントロールが大切です。しかし、日本人の食塩摂取量の理想と現実には大きな差があります。そこで、スパイスやハーブの香りや辛みを料理にうまく活用することで、塩分を控えながらも、おいしく食べられる食生活を提案します。

本サイトでは、1日あたり食塩摂取量 6.5g 未満を達成する「適塩レシピ」や、それらを組み合わせた献立を提案しています。まずは無理せず、できるところから適塩ライフをはじめてみませんか？

※「適塩」とは、健康的な生活を送るための適切な食塩摂取量のことをいいます。このサイトでは、1日あたり 6.5g 未満を目標としています。

詳しくはこちら：<https://www.sbfoods.co.jp/brand/special/tekien/#about>

・サイトコンテンツについて

本サイトでは、これから適塩ライフを始めたい「Beginner」向けと、既に適塩ライフを始めている「Master」向けのコンテンツをご用意しています。

<For Beginner>

ステップ①：普段の食塩摂取量を知ろう「塩分量診断」

適塩ライフを始める前に、まずは普段の食塩摂取量を確認してみましょう。

「塩分量診断」では、いくつかの質問に回答することで、現在の食塩摂取状況をチェックできます。

ステップ②：できることから始めたい「適塩のコツ」

塩分控えめでもおいしい適塩ライフを続けるための、ちょっとした調理のコツを知りましょう。

おいしさを高めるためのポイントや、無理なく実践できる適塩の工夫を紹介します。

ステップ③：まずはお試し1週間「1週間適塩献立」

何から始めればよいかとお悩みの方へ、1週間の適塩献立を提案します。

味付けの濃い食事から薄味の食事に変えると物足りなさを感じがちですが、一定期間続けることで素材のおいしさを感じられるようになります。

<For Master>

ステップ①：脱・レシピマンネリ化「with スパイスで上手に適塩」

味付けに物足りなさを感じた時に、「赤缶カレー粉」や「マジックソルト」など、スパイスやハーブの香りを使い、素材の味を活かしておいしさをアップさせるコツを紹介します。

ステップ②：調味料控えめでも「かくしスパイスでおいしさそのまま」

普段の料理でよく使われる調味料に合うスパイスやハーブの組み合わせを紹介します。

塩分を含む調味料の量を控えるかわりに、スパイスやハーブを隠し味に加えることで、深みのある味わいに仕上がります。

例) ローレル×コンソメ、ナツメグ×味噌、オールスパイス×ケチャップ など



<ローレルを使ったコーンスープ>



<ナツメグを使ったさばの味噌煮>



<オールスパイスを使ったナポリタン>

ステップ③：自分にあった献立を選ぼう「選べる献立」

「主菜・主食」「副菜・汁物・サラダ」の2つのカテゴリーからレシピを選択し、食塩相当量合計が2.1g以下となる献立を作成することができるコンテンツです。

さまざまな組み合わせを選んで、毎日の適塩献立作りを楽しみましょう。



「地の恵み スパイス&ハーブ」の可能性を活かした“適塩”をテーマにした提案により、お客様の健康的な食生活をサポートします。