

# Kurang garam dengan Perencah Umami AJI-NO-MOTO®

**BAK** pepatah lama: "Kita adalah apa yang kita makan".

Kajian Pengambilan Garam Populasi Malaysia 2019 menunjukkan bahawa empat daripada lima orang dewasa di Malaysia mengambil garam melebihi lima gram daripada yang disyorkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO).

Pengambilan garam yang berlebihan boleh meningkatkan risiko Penyakit Tidak Berjangkit (NCD) seperti tekanan darah tinggi, strok dan penyakit jantung.

Sejak penubuhannya pada 1909, Kumpulan Ajinomoto terus menangani isu sosial global melalui portfolio perniagaan yang luas dan tertumpu pada makanan dan biosains.

Kejayannya terletak pada mewujudkan nilai bersama komuniti tempatan serta masyarakat yang lebih besar.

Kumpulan ini menamakan falsafah yang menjadi nadi



perniagaannya sebagai Penciptaan Nilai Bersama oleh Kumpulan Ajinomoto (ASV).

Produk pelopor Perencah Umami AJI-NO-MOTO® dapat menambahkan keenakan makanan dan membantu mengurangkan pengambilan garam dalam masakan harian. AJI-NO-MOTO® mengandungi dua pertiga kandungan sodium lebih rendah berbanding garam. Dengan menggunakan AJI-NO-MOTO®, anda dapat mengurangkan kandungan sodium dalam masakan tanpa mengubah rasa keseluruhan hidangan anda.

Ajinomoto (Malaysia) Berhad (AMB) juga telah memberi

sokongan terhadap Bulan Nutrisi Malaysia (NMM) dengan menjadi penaja utama sejak 2019 bagi mempromosikan pemakanan sihat dan kehidupan aktif.

AMB juga telah menganjurkan kempen "Kurang Garam, Umami Je" untuk meningkatkan kesedaran serta memberikan inspirasi kepada para pengguna untuk memasak hidangan rendah garam yang enak bersama Perencah Umami AJI-NO-MOTO® melalui aktiviti-aktiviti yang menarik seperti kelas memasak secara maya, cabaran resipi rendah garam dan perkongsian resipi rendah garam di laman web AMB serta laman resipi popular

yang lain.

Bagi meningkatkan pemahaman para pengguna tentang hidangan rendah garam, AMB telah bekerjasama dengan pakar kesihatan, dietetik serta mempengaruhi sosial untuk berkongsi kepakaran dan pendapat mereka mengenai penyediaan makanan rendah garam menggunakan perencah umami.

Melalui inisiatif ASV, AMB berharap agar rakyat Malaysia dapat mengamalkan pengurangan garam dalam masakan harian sambil mengekalkan keenakan hidangan. Ayuh "Eat Well, Live Well" bersama Kumpulan Ajinomoto.

Untuk maklumat lebih lanjut mengenai resipi rendah garam, sila layari laman web AMB di <https://www.ajinomoto.com.my/golden-age-group-reduced-sodium-diet-recipes>.

**LANGKAH 1**  
PERASAKAN dengan AJI-NO-MOTO® untuk meningkatkan kelazatan hidangan.



**LANGKAH 2**  
TAMBAH garam/perencah lain secukupnya untuk kurangkan sehingga 40% pengambilan sodium.

