

Eat Well, Live Well.



# 鮮味調味料

## 減鹽 提鮮 促進健康飲食

英文有句俗語：“We are what we eat (人如其食)”。2019年大馬社區鹽分調查顯示，五分之四的大馬成年人鹽份攝取量已超過了世衛組織 (WHO) 所推薦的 5 克用量。過量攝入鹽分會增加患高血壓、中風和心臟病等非傳染性疾病 (NCD) 的風險。此外，患有非傳染性疾病的人容易因新冠病毒疫情而出現嚴重，甚至致命的併發症。

自 1909 年成立以來，味之素集團一直致力於解決整個價值鏈中的全球社會問題，並通過專注於食品 and 生物科學的廣泛業務組合來解決這些問題。它的成功在於與當地社區和更廣泛的社會共同創造價值，並將這一理念命名為其業務的核心，即味之素集團創造共享價值 (ASV)。

AJI-NO-MOTO® 純鮮味調味料 (Pure Umami Seasoning) 能夠提升食物的美味，並幫助消費者減少每日鹽分攝入量。AJI-NO-MOTO® 的鈉含量比食鹽少三分之二。通過使用 AJI-NO-MOTO®，能減少烹飪中鈉含量的同時，亦不會影響菜肴整體味道。



◀ “Pak Aji” 是烹飪好幫手，教導大家透過簡單便捷的烹飪方法，培養出健康飲食習慣。



▲ AJI-NO-MOTO® 的鈉含量比食鹽少三分之二。

### 低鹽飲食 步驟簡單

準備美味和低鈉 / 鹽餐的 2 個簡單步驟：



加入  
AJI-NO-MOTO®  
提升  
菜肴的美味

只需適量的鹽、其他  
調味料以  
減少  
高達 40% 的鈉攝取量

### 組織精彩活動 促進健康飲食



▲ 味之素通過“減少用鹽，鮮味依旧”活動，舉辦虛擬烹飪課程、分享低鹽食譜。

作為 ASV 計劃的一部分，大馬味之素有限公司 (AMB) 組織了各種活動，以提高人們對減少鹽分攝入量對健康生活重要性的認識。自 2018 年以來，AMB 作為大馬營養

月 (NM) 的主要贊助商，以促進健康飲食和積極生活。

此外，AMB 還組織了“減少用鹽，鮮味依旧” (Less Salt, Umami It) 活動，通過虛擬烹飪課程、低鹽食

譜、在 AMB 網站和其他受歡迎的當地食譜網站上進行低鹽食譜挑戰和分享。

為進一步加深消費者對低鹽飲食的了解，AMB 與醫療保健專業人士、營養師和網紅，分享他們在用鮮味調味準備低鹽飲食方面的專業知識和見解。

通過 ASV 計劃，AMB 希望大馬人能夠在日常烹飪中減少鹽分的攝入量，同時保持食物的美味。且讓我們和味之素集團一起“吃得好，生活得好” (Eat Well, Live Well)！

有關低鹽食譜的更多詳情，可瀏覽 AMB 官方網站：<https://www.ajinomoto.com.my/golden-age-group-reduced-sodium-diet-recipes> 或官方面子書：Ajinomoto Malaysia 和 Hi Ajinomoto MY