



AZABU

KITCHEN

ヘルスケア

2022 - 4

— 麻生病院栄養科 —



ヘルスケア シリウス

高血圧を撃退せよ！！ 塩分を減らすことから始めよう！



日本人の食事摂取基準2020年度版では、塩分摂取目標量が、男性は1日あたり7.5g未満、女性は6.5g未満と示されています。しかし、日本人の平均的な塩分量は、これを大きく上回っています。塩分を減らす食事のポイントをおさえて、美味しい減塩生活を始めてみませんか？

塩分摂取を減らすポイント

旨味を上手に使おう！！

旨味成分には、「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」などがあります。グルタミン酸はトマトやたけのこなどの野菜や昆布、イノシン酸はかつお節などの魚や肉、グアニル酸はきのこ類などに多く含まれます。料理に旨味を加わることで、深い味わいとなり少量の塩分でも物足りなさを感じず、美味しく食べることができます。

香味野菜やスパイス、ハーブなどの香りのある食材を使おう！！

ねぎや生姜、にんにくなどの香味野菜、唐辛子や豆板醤、コショウやカレー粉などのスパイス、ハーブ類は、刺激的な香りで味にメリハリをつけ、少ない塩分でも味をカバーすることが出来ます。

他にも油で料理にコクを出したり、酸味で味に変化をつけることで、塩分摂取量を減らすことができます。



耳鼻咽喉科 麻生病院 栄養科

美味しいレシピ

【材料 2人分】

Recipe table for Chicken and Bamboo Shoot Chili Sauce. Includes ingredients like chicken, soy sauce, salt, and chili sauce, and their quantities.

【作り方】

- Step-by-step cooking instructions for the recipe, including marinating the chicken and cooking the sauce.

レシピの栄養価

1人分 エネルギー...275kcal たんぱく質...15.1g 脂質...15.8g 塩分...1.2g

減塩食 4月19日

- List of menu items: ご飯, 鶏肉と筍のチリソース, 五目ビーフン, かぶと胡瓜の塩昆布和え



担当者より ひとこと

香味野菜やスパイスの香りで、低塩分でも物足りなさを感じさせず、美味しく食べられるメニューです。異なる旨味成分を二種類以上組み合わせることで「旨味の相乗効果」が起こり、さらに料理を美味しくしてくれます。旬の筍を使った食欲そそるメニューをぜひお試しください。