



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、日本人の平均的な摂取量は、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

- 酸味、香辛料、風味を利用する●
 酸味や香辛料を使用すると、少量の塩分でも満足感が得られ、薄味で美味しく食べられます。ハーブや胡麻の風味、揚げ物や炒め物の香ばしさも、塩分摂取の抑制に繋がります。
- 調味料AとB、Cを合わせ、最後にDを加えて混ぜる。

海苔しそソース

●いろいろな料理にどうぞ●

- ◆冷しゃぶ・蒸し鶏
- ◆魚や肉のムニエル
- ◆サラダうどんやそうめん
- ◆冷奴

風味豊かな海苔と青しそをベースに、味噌、ごま、わさび、マヨネーズで旨みたっぷり仕上げました。肉にも魚にも合う万能だれです。

耳鼻咽喉科 麻生病院 栄養科

AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2022 - 5

— 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！！ **減塩**

『日本人の食事摂取基準 2020年度版』では、塩分摂取量が男性は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、日本人の平均的な摂取量は、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？

減塩食
6月19日

塩分摂取を減らすポイント

●酸味、香辛料、風味を利用する●
 酸味や香辛料を使用すると、少量の塩分でも満足感が得られ、薄味で美味しく食べられます。ハーブや胡麻の風味、揚げ物や炒め物の香ばしさも、塩分摂取の抑制に繋がります。

酸味
 レモン・柚子・酢 など…

香辛料
 わさび・辛子・山椒 カレー粉など…

海苔しそソース

●いろいろな料理にどうぞ●

- ◆冷しゃぶ・蒸し鶏
- ◆魚や肉のムニエル
- ◆サラダうどんやそうめん
- ◆冷奴

風味豊かな海苔と青しそをベースに、味噌、ごま、わさび、マヨネーズで旨みたっぷり仕上げました。肉にも魚にも合う万能だれです。

耳鼻咽喉科 麻生病院 栄養科

- ・枝豆ご飯
- ・鶏肉の海苔しそソース
- ・里芋とブロッコリーの おかかバター
- ・胡瓜のとびっ子和え

美味しいレシピ 鶏肉の海苔しそソース

【材料 2人分】

【ソース】	酢	小さじ2強	【料理】	鶏むね肉	60g×2切れ
焼きのり	ごま油	小さじ1	塩・こしょう	少々	
香しそ	味噌	大さじ1/2弱	小麦粉	小さじ2	
玉ねぎ	醤油	小さじ2/3	油	小さじ1	
生姜	マヨネーズ	大さじ1			
白ごま	豆乳	小さじ2			
	練りわさび	15g			

☆レストランなどの お好みの添え野菜

【作り方】

【ソース】

- ① 焼きのりはあぶってちぎり、香しそは粗みじん刻む。
- ② 玉ねぎはすりおろし、生姜は汁を絞る。
- ③ 白ごまは炒って半すりにする。
- ④ 調味料AとB、Cを合わせ、最後にDを加えて混ぜる。

【料理】

- ① 鶏むね肉は厚みのあるところに包丁を入れて開き、できるだけ厚みを均等にす。
- ② ①に塩・こしょうをして、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油をひき、②を焼く。
- ④ 器に③の鶏むね肉を盛り付け、ソースをかけ、お好みの野菜を添える。

ココとさっぱり感の バランスが絶妙です！

レシピの栄養価 ●鶏肉の海苔しそソース● (1人分)

エネルギー……194kcal たんぱく質……16.5g 脂質……112g 塩分……13g

担当者よりひとこと

日本人は1日の塩分摂取量が、基準値を超えていると言われていますが、ただ塩分を減らすだけでは美味しく食べられない食事となってしまいます。今回の海苔しそソースは、塩分を抑えたソースではありますが、食材の酸味や風味が物足りなさをカバーし、満足感の高い仕上がりになっています。ぜひご家庭でも再現してみてください！！