



ヘルスケア

2022 - 9

— 麻生病院栄養科 —

減塩食  
8月19日

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

① 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れんこんなどの野菜や昆布、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満足りなさを感じず、  
美味しく食べることができます。

② スパイスや香味野菜、ハーブなどの香りのある食材を使おう!!

カレー粉や唐辛子、コショウなどのスパイス、ネギや生姜、にんにくなどの香味野菜、  
ハーブ類は、刺激的な香りで減塩料理の味をカバーし、満足度を上げます。



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】

干そば	160g	カレー粉	小さじ2	バジル/オレガノ/クミン	各少々
めんつゆ/水	6g/12g	ターメリック	少々	白ワインビネガー	小さじ2
茄子	60g	ツナ缶	20g	温泉卵	2個
ズッキーニ	50g	カットトマト缶(缶汁含む)	180g	パセリ/粗挽き黒こしょう	各少々
玉葱	60g	黒オリーブ	8g	松の実	3g
赤・黄パプリカ	各30g	ローリエ	1枚		
にんにく/生姜	各2g	コンソメ	2g		
オリーブオイル	小さじ1	ケチャップ	小さじ1		
ベーコン	8g	八丁味噌	小さじ2/3		
塩	少々	砂糖	小さじ1/3		
		醤油	小さじ1/3		

【作り方】

- 茄子、ズッキーニ、玉葱、赤パプリカ、黄パプリカは1~1.5cmの角切り、にんにくと生姜はみじん切りにする。黒オリーブは4~8つ割に切る。ベーコンは粗みじん切りにする。
- 鍋にオリーブオイルをひき、にんにく・生姜を炒め、香りが出たらベーコン、玉葱を炒める。赤パプリカ・黄パプリカ・茄子・ズッキーニも加えて中~強火で手早く炒め、塩、カレー粉、ターメリックを加える。途中、油が足りなければツナ缶の油を加える。
- ツナ缶、カットトマト缶、黒オリーブ、ローリエ、コンソメ、ケチャップ、八丁味噌、砂糖を加えて10~15分煮る。
- 醤油、バジル、オレガノ、クミンで味を調え、白ワインビネガーも加えてひと混ぜして火を止め、冷蔵庫で冷やす。
- そばは所定時間茹でて冷水で冷やし、めんつゆ・水を含ませたタレで和えて下味をつける。
- そばを器に盛り付け、④をかけ、温泉卵、みじん切りのパセリ、粗挽き黒こしょう、松の実を散らす。



本日のレシピは  
『第4回全国病院レシピコンテスト』  
減塩カレー料理部門で最賞を受賞  
したレシピです。

レシピの栄養価 (1人分) ※十割そば(塩分無添加)でさらに塩分を抑えることができます。  
エネルギー・517kcal 脂質・16.0g たんぱく質・20.6g 塩分・1.9g (干そば茹で後の塩分量で計算)

- ・カレーカポナータの冷製そば
- ・グリーンサラダ
- ・カフェラテゼリー



担当者  
より  
ひとこと

カポナータとは、イタリア・シチリア島発祥の煮込み料理です。主に茄子やズッキーニ、パプリカなどの夏野菜を使用します。今回はカレー味にアレンジしました。スパイスを効かせることで、薄味でも物足りなさを感じさせません。夏バテしやすい時期ですが、いつもとひと味違うスパイシーな料理で食欲アップ間違いなしです。