



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2023-3

麻生病院栄養科

ヘルスケア シリシス 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のなどの野菜や昆布、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。



② 香味野菜やスパイス、ハーブなどの香りのある食材を使う！！

ねぎや生姜、にんにくなどの香味野菜、唐辛子やコショウ、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

減塩料理 3月19日

- ・厚揚げとたけのこのカレー麻婆丼
- ・きのこ生姜のスープ
- ・もやしとワカメさっぱり和え
- ・グレープフルーツ

美味しいレシピ

【材料 2人分】

厚揚げ	120g
たけのこ水煮	60g
豚ひき肉	60g
生姜	4g
にんにく	1g
玉ねぎ	40g
干しいたけ	3g
ごま油	小さじ1

厚揚げとたけのこのカレー麻婆丼

豆板醤	小さじ1/2	水溶き片栗粉	適量
カレー粉	小さじ1/2	長ねぎ	15g
甜面醤	小さじ1	ご飯	320g
オイスターソース	小さじ1/3	☆お好みで、	
醤油	大さじ1/2	三つ葉・糸唐辛子	
日本酒	小さじ1/2		
砂糖	小さじ1/3		
鶏ガラスープ	100cc		
干しいたけ戻し汁	20cc		

【作り方】

- 厚揚げはお湯(分量外)をかけて油抜きし1.5cm角、たけのこ水煮はスライス、生姜・にんにく・玉ねぎ・干しいたけはみじん切りにしておく。調味料Aを合わせておく。
- フライパンにごま油をひき、生姜・にんにく・豆板醤を炒め、香りが立ったら、玉ねぎ・干しいたけ・豚ひき肉、カレー粉を順に加えて炒める。
- ②にたけのこ水煮・厚揚げを加えて更に炒め、調味料A、鶏ガラスープと干しいたけ戻し汁を加えてひと煮立ちさせる。
- 水溶き片栗粉でとろみを付けて、仕上げにみじん切りにした長ねぎを加える。
- 器にご飯を盛り付け、④をかける。お好みで三つ葉・糸唐辛子を上に飾る。

中華の定番『麻婆豆腐』を厚揚げとたけのこを使い、カレー風味に仕上げました。スパイシーなカレーの香りと、よく炒めた玉葱、干しいたけの旨味で少ない塩分でも満足感があり、食べ応え十分です。



担当者よりひとこと

料理の塩分を減らしたいときは、旨味成分を取り入れましょう！！1種類の旨味成分でも美味しいですが、複数の旨味成分を取り入れることで、「旨味の相乗効果」が発生しより美味しくなります。代表的な組み合わせが、
・グルタミン酸+イノシン酸 (昆布だし) (かつお節)
・グルタミン酸+グアニル酸 (昆布だし) (干しいたけ) となります。
旨味を上手に使い減塩生活を始めましょう！！

レシピの栄養価

(1人分) ※ご飯160g

エネルギー…493kcal たんぱく質…19.2g 脂質…15.6g 塩分…1.2g