



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2023-9

— 麻生病院栄養科 —



ヘルスケア
シリーズ

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と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。

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、ネギや生薑、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

減塩料理 8月4日

- ・ 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

美味しいレシピ

*** カレーカポナータの冷製そば ***

【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	白ワインペパー	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/生薑	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/黄パプリカは1~1.5cmの角切り、
にんにくと生薑はみじん切りにする。黒オリーブは4~8つ割りに切る。
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・生薑を炒め、香りが出たら
ベーコン、玉葱を炒める。赤/黄パプリカ・黄/赤パプリカ・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、クミンを味を調え、白ワインペパーも加えて
ひと混ぜして火を止め、冷戦庫で冷やす。
- そばは所定時間まで冷水で冷やし、めんつゆ・水を含ませたタレで和えて下味をつける。

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)

8月4日は 栄養の日

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」
8月1日から7日を「栄養週間」としています。
また、食育への関心を高め、
良生活を見出す機会として、
毎月4日を栄養の日、
19日を食育の日として
啓蒙活動を行っています。



担当者
より
ひとこと

イタリア・シチリア島発祥の
煮込み料理であるカポナータ
をカレー味にアレンジしまし
た。茄子やズッキーニ、パプ
リカなどの夏野菜がたくさん
入っています。旨味成分やス
パイスを効かせることで薄味
をカバーし、またスパシー
な味付けが食欲をそそります。