



～贈り物～ 麻生便

2020-12

ヘルスケア

麻生北見病院
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

■香味野菜や風味を利用する■

ねぎ、生姜、にんにく、青しそなどの香味野菜やごまなどの風味は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。

■スパイスや香ばしさを利用する■

山椒、こしょうやカレー粉などのスパイス類の刺激的な香りや、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。

鶏肉香りごま焼き

本日のレシピは
『2020ヨミドクターレシピコンテスト』
でヤマサ醤油特別賞を受賞したレシピです！

ミネラル豊富で抗酸化作用や血圧に効果が期待できる、香ばしいごまをたっぷり使用しています。香味野菜の風味と山椒の辛味をドリッと効かせ減塩でもおいしく満足度の高い一品です。



耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科

美味しいレシピ 鶏肉香りごま焼き

【材料 2人分】

| | | | | |
|-----------|---------|---|-------|--------|
| 鶏もも肉(皮つき) | 70g×2切れ | A | 白すりごま | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1弱 | | 白ねりごま | 小さじ1 |
| 黒こしょう | 少々 | | 醤油 | 小さじ1 |
| 生姜 | 4g | | 酒 | 小さじ1強 |
| にんにく | 1g | | 砂糖 | 小さじ1/3 |
| 長ねぎ | 8g | | 酢 | 小さじ1弱 |
| 青しそ | 1g | | ごま油 | 小さじ1弱 |
| | | | 山椒粉 | 適量 |



☆リーフレタス、京菜などの
お好みの添え野菜

【作り方】

- 鶏もも肉は、酒と黒こしょうをふっておく。
- 生姜とにんにくはすりおろし、長ねぎと青しそはみじん切りにする。
- ②と調味料Aをよく混ぜ合わせて、たれを作る。
- 鶏もも肉を中火のグリルで3～4分焼き、裏返して更に3～4分焼く。
- 鶏肉に火が通ったら一度取り出して食べやすい大きさに切る。
③のたれを上にかけて、表面に焼き色がつくまで、グリルで1分程度焼く。
- 皿にお好みの野菜と⑤を盛り付ける。



レシピの栄養価

●鶏肉香りごま焼き●

(1人分)

エネルギー……200kcal たんぱく質……12.9g 脂質……14.0g 塩分……0.5g

減塩料理
11月19日

- ・雑穀ご飯
- ・鶏肉香りごま焼き
- ・じゃこポテト
- ・ブロッコリーレモン醤油



担当者よりひとこと

本日の主菜、鶏肉香りごま焼きは「2020ヨミドクターレシピコンテスト」でヤマサ醤油特別賞を受賞したレシピです。香味野菜やごまの風味、山椒の辛味で、少ない塩分でも満足感がある一品となっています。鶏肉をグリルで焼き、たれをのせて再び焼いて完成、というお手軽レシピですのでぜひご家庭でお試ください♪