



## ～贈り物～ 麻生便

2020-6

ヘルスケア

麻生北見病院  
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！



『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、美味しく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」「イソニン酸」「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、イソニン酸はかつお節などの魚や肉、  
グアニル酸はさのこ類などに多く含まれます。  
料理に旨味を加えることで、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 麻生北見病院 栄養科

### 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(十割そば)	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
スッキーニ	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、スッキーニ、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・ス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・水を合わ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銀賞を  
受賞したレシピです。



担当者  
より  
ひとこと

そばを打つときは、つなぎに小麦粉を入れることが多く、小麦粉に含まれているグルテンが、つなぎの役目をします。十割そばは、つなぎを使わずそば粉だけで作ったそばで、塩分を使用していないため、塩分を抑えることができます。

減塩



#### レシピの栄養価

(1人分)

エネルギー……515kcal 脂質……16.1g たんぱく質……229g 塩分……1.7g