



~贈り物~
麻生便

2021-4

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! 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。
料理に旨味が増えることで、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香味野菜やスパイス、ハーブなどの香りのある食材を使おう!!

ねぎや生姜、にんにくなどの香味野菜、唐辛子や豆板醤、ゴシウや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。



飽く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

減塩料理
4月19日

- ・雑穀ご飯
- ・鶏肉と筍のチリソース
- ・チヂミ風卵焼き
- ・レタスとのりのサラダ

美味しいレシピ

【材料 2人分】

鶏もも肉	150g	干しいたけ	2g	トマトソース	40g
醤油	小さじ1/3	長ねぎ	20g	ケチャップ	24g
塩	少々	生姜	4g	コンソメ	少々
こしょう	少々	にんにく	適量	砂糖	小さじ1弱
酒	小さじ1弱	豆板醤	適量	オイスターソース	小さじ1/3
小麦粉	小さじ2	サラダ油	適量	醤油	小さじ1/3
片栗粉	小さじ1強			酒	小さじ1/2弱
たけのこ水煮	60g			鶏ガラスープ	20cc
サラダ油	適量			干しいたけ戻し汁	10cc
				水溶き片栗粉	適量
				★三つ葉などお好みの添え野菜	

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大に切り調味料Aで下味をつけておく。
たけのこ水煮はし切り、干しいたけは水で戻し細切りにする。長ねぎ、生姜、にんにくはみじん切りにする。
小麦粉と片栗粉は合わせておく。調味料Bを合わせておく。
- ②フライパンに油を熱し、下味をつけておいた鶏もも肉、小麦粉と片栗粉をまぶして揚げる。油をこし、お皿に取り出す。たけのこ水煮も揚げ焼きにしておく。
- ③フライパンに油をひき、長ねぎ、生姜、にんにく、豆板醤を入れ、香りがでるまで炒める。
- ④③に干しいたけを入れ、合わせておいた調味料Bを加え、ひと煮たちさせる。
- ⑤④に②の鶏肉とたけのこを入れ、合わせる。
- ⑥⑤に水溶き片栗粉を流し、とろみをつける。お皿に盛り、お好みで三つ葉を飾る。

レシピの栄養価 (1人分)

エネルギー……275kcal たんぱく質……15.1g 脂質……15.8g 塩分……1.2g



担当者よりひとこと

たけのこは春の味覚を代表する食材です。
地面を割って出はじめ、成長が早いものでは1日で1メートル以上も伸びることもあるそうです。
竹の若芽部を食べるため「竹の子(たけのこ)」と呼ばれるようになったと言われています。

