



～贈り物～ 麻生便

2021-5

ヘルスケア

麻生北見病院
栄養科

ヘルスケア シリニアズ 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旨味を上昇に使おう！！

旨味成分は、「グルタミン酸」「イソチアミン酸」「グアニル酸」などが含まれます。グルタミン酸はトマトやたけのこのなどの野菜や昆布、イソチアミン酸はかつお節などの魚や肉、グアニル酸はきのこの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
5月19日

- ・厚揚げとたけのこのカレー麻婆丼
- ・きのこ生姜のかき玉スープ
- ・白菜のピーナツバター和え
- ・オレンジ

美味しいレシピ

【材料 2人分】

厚揚げ	120g	豆板醤	小さじ1/2	水溶き片栗粉	適量
たけのこ水煮	60g	カレー粉	小さじ1/2	長ねぎ	14g
豚ひき肉	60g	甜面醤	小さじ1	雑穀ご飯	320g
生姜	4g	オイスターソース	小さじ1/3	☆お好みで、	
にんにく	1g	醤油	大さじ1/2	三つ葉・糸唐辛子	
玉ねぎ	40g	日本酒	小さじ1/2		
干しいたけ	3g	砂糖	小さじ1/3		
ごま油	小さじ1	鶏ガラスープ	100cc		
		干しいたけ戻し汁	20cc		

【作り方】

- ①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しておく。調味料Aを合わせておく。
- ②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。
- ③②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。
- ④水溶き片栗粉でとろみを付けて、仕上げのみじん切りした長ねぎを加える。
- ⑤雑穀ご飯を盛り付け、④をかける。お好みで三つ葉・糸唐辛子を上に乗る。

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

厚揚げとたけのこの食べ応えがある食感で、ボリューム満点の一品です！麻婆豆腐といえば、多くは木綿豆腐を使用しますが、今回は厚揚げを使用しています。厚揚げは木綿豆腐と比べるとたんぱく質、カルシウム、鉄が豊富に含まれています♪

レシピの栄養価 (1人分) ※雑穀ご飯160g
エネルギー……499kcal たんぱく質……19.6g 脂質……15.6g 塩分……1.3g