




# AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2022-4

— 麻生北見病院栄養科 —

## 減塩食 4月19日

### 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」「イソチアノ酸」「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のなどの野菜や昆布、イソチアノ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、ゴウウヤカレー粉などのスパイス、  
ハーブ類は、刺激的な香りで喉にメリハリをつけ、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 麻生北見病院 栄養科

- ・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に小麦粉と片栗粉をまぶして揚げる。お皿に取り出す。たけのこ水煮も揚げ焼きしておく。
- 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、火をたきさせる。
- 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……25kcal たんぱく質……15.1g 脂質……15.8g 塩分……1.2g



担当者  
より  
ひとこと

干しいたけの戻し汁や長ねぎや生姜などの香味野菜を使用したチリソースに、旨味成分が含まれている。今が旬の筍を合わせました。ピリ辛のチリソースは少ない塩分でも物足りなさを感じさせない一品となっています。