



# AZABU

# KITCHEN

ヘルスケア

2023-16

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!!

毎月19日の食(しょく)育(いく=19)の日には、健康的でおいしいお食事と栄養に関する様々な情報を皆様にお届けしています。

『日本人の食事摂取基準2020年版』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香味野菜や柑橘類を上手に使う

生姜、青しそなどの香味野菜やレモン等の柑橘類を使用すると、味にメリハリが付き、低塩分でも薄味をカバーすることができます。

#### ②旨味を上手に利用する。

旨味成分の「イノシン酸」はかつお節などに多く含まれています。料理に旨味加わることで、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。

他にも油で料理にコクを出したり、香辛料で味に変化をつけるなど、塩分の使用量を減らすことができます。



### 美味しいレシピ

#### 【材料 2人分】

《豚肉のソテー》		《レモンおろしソース》	
豚肩ロース	60g×2枚	大根(おろし)	80g
生姜(すりおろし)	少々	レモン	16g
酒	小さじ1/2	青しそ(みじん切り)	2g
塩・白こしょう	適量	かつおだし汁	60cc
小麦粉	大さじ1/2	めんつゆ	小さじ2/3
油	適量	黒こしょう	少々

#### 【作り方】

- ①豚肩ロース肉は、調味料Aで下味をつける。
- ②①の豚肉の水気を軽く切って、小麦粉をまぶす。余分な粉は、はたいて落とす。
- ③フライパンに油をひく。②の豚肉を両面焼いて火が通ったら取り出す。
- ④ソースを作る。ポウルに水気を切った大根おろし、レモン、青しそ、材料Bを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤豚肉に④のソースをかけ、お好みの添え野菜を添える。

軽く焦げ目を付けると香りと香ばしさが生まれ、お肉の旨味を引き出します。



### 豚肉のレモンおろしソース



担当者よりひとこと

#### 【おいしいレモンの選び方】

レモンは果皮に張りツツヤがあり、鮮やかな黄色のものを選びましょう。皮がしなびていたり、変色や黒ずみが見られるもの、またヘタが黒っぽくなったものなどは、鮮度が低下しているので避けましょう。



#### レシピの栄養価

豚肉のレモンおろしソース (1人分)

エネルギー：190kcal たんぱく質：11.3g 脂質：13.6g 塩分：0.5g