



# AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2023-18

麻生北見病院栄養科

## 減塩料理 9月6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！！

本日はヘルスイ（スイ=水曜日）デーとして、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」「イノシン酸」「グアニル酸」などがあります。グルタミン酸は枝豆、ブロッコリー、たけのこなどの野菜や、昆布、わかめなどの海藻類、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と類などに多く含まれます。料理に旨味が加わることで、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。また旨味成分は単独で使うよりも、グルタミン酸とイノシン酸など組み合わせることで旨味が飛躍的に強くなることが知られています。このような変化は「旨味の相乗効果」と呼ばれ、古くから料理に利用されてきました。



##### ② 香味野菜や香辛料を上手に使おう！！

玉ねぎや長ねぎ、生姜、にんにく、カレー粉など香りの強い食材を使用すると味にアクセントが付き、薄味をカバーすることができます。カレー粉は、味付けに使われますが塩分はほとんど含まれていません！炒め物、和え物など幅広く利用できるのも魅力的です。



### 美味しい レシピ

#### 豚肉のカレー照り焼き



#### 【材料 2人分】

豚もも肉 (60g) 2枚  
こしょう 少々  
小麦粉 小さじ1弱  
油 適量  
A 正油 大さじ1/2弱  
砂糖 小さじ1強  
酒 小さじ1弱  
カレー粉 小さじ1/2弱  
★玉ねぎ、水菜、ミニトマトなど  
お好みの添え野菜

#### 【作り方】

- ①豚もも肉に、こしょうをふって小麦粉をまぶし、余分な粉ははたいて落とす。
- ②フライパンに油をひき、中火で①の両面を焼く。
- ③調味料Aを混ぜ合わせ、②のフライパンに入れて全体によくからめる。
- ④器に③とお好みの添え野菜を盛りつける。

肉に調味料をからめて焼くことで料理の外側にしっかり味がつきます。塩分を舌で感じやすくなるため、減塩に効果的です♪



#### 本日のメニュー(1人分)

- 雑穀ご飯
- 豚肉のカレー照り焼き
- じゃが芋とブロッコリーのおかかバター
- 切干大根とひじきのナムル

※雑穀ご飯190gの場合の栄養価  
エネルギー・・・642Kcal  
たんぱく質・・・25.0g  
脂質・・・18.5g  
食物繊維・・・10g  
塩分・・・2.0g

- ・雑穀ご飯
- ・豚肉のカレー照り焼き
- ・じゃが芋とブロッコリーのおかかバター
- ・切干大根とひじきのナムル



担当者  
より  
ひとこと

カレールウを購入される方は多いと思いますが、香辛料であるカレー粉も、実は様々な料理に使えるので、ご家庭にひとつあると料理の幅が広がります。

塩分はほとんど含まれていませんが、風味が強いため満足感があり、減塩につながります。メイン料理の味付けとして使ったり、マヨネーズと合わせて野菜と和えたり…。ぜひお試しください♪