




AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2023-2

— 麻生北見病院栄養科 —

減塩料理 1月19日



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！！

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？

◎乳和食♪5つのミルクマジック◎

- ①ミルクをだしにする
牛乳には、乳糖の穏やかな甘味、乳脂肪のコク、アミノ酸の旨味、
微量のクエン酸などのかすかな酸味が含まれています。
- ②ミルクでわる・のぼす
醤油や味噌で煮る時に使う水を牛乳に置き換えることで、
醤油や味噌の量を半量に減らすことができます。
- ③ミルクで茹でる・茹で戻す
野菜を煮たり、茹でたり、乾物を茹で戻したりする際に、
水の代わりに牛乳を使うと素材にコクと甘味が増えます。
- ④ミルクで溶く
小麦粉などの粉を溶く際にも水の代わりに牛乳を。
牛乳のコクが増え、調味料の使用量が減って減塩に。
- ⑤ミルクに酢を加える
温めた牛乳に酢を加えると、化学変化が起きて分離し
カッテージチーズと乳清(ホエー)ができます。

乳和食は、味噌や醤油など
の伝統的調味料に、牛乳を
組み合わせることで、食材
本来の風味や特徴を損なわ
ずに、食塩を減らす調理法
です。



美味しい
レシピ

鮭の酒粕クリームソース

【材料 2人分】

鮭(60g程度の切り身)	2切れ
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
玉ねぎ(スライス)	10g
しめじ(ほぐす)	20g
ごぼう	24g
れんこん	24g
油	適量
牛乳	100cc
味噌	4g
酒粕	8g
塩・こしょう	少々
レモン果汁	4g

☆人参・青しそなどお好みの添え野菜

【作り方】

- ①ごぼうはななめに切り、れんこんは薄い
半月切りにして水にさらす。
- ②鍋に牛乳を入れ火にかけ、調味料Aを
加えて混ぜ合わせる。なめらかになったら
弱火にしてレモン果汁を加え、とろみが
ついたら火を止める。
- ③鮭は塩・こしょうをし、小麦粉をまぶして
油をひいたフライパンでムニエルにして
取り出す。
- ④フライパンを拭いて油を足し、玉ねぎ、
しめじ、ごぼう、れんこんを炒め、鮭を戻す。
②をからめ、器に盛り付けてお好みの
野菜を飾る。

- ・雑穀ご飯
- ・鮭の酒粕クリームソース
- ・里芋とブロッコリーの
おなかバター
- ・焼き油揚げと
レタスのサラダ



和食は健康的な食事とい
われていますが、食塩摂
取量が多くなりがちで、
カルシウムが摂取しづら
い弱点があります。乳和
食は牛乳の持つコクや旨
味、豊富なカルシウムで
和食の弱点をカバーして
くれます！

レシピの栄養価 ●鮭の酒粕クリームソース● (1人分)

エネルギー・・・195Kcal たんぱく質・・・17.1g 脂質・・・8.7g 塩分・・・1.0g