



# AZABU

# KITCHEN

ヘルスケア

2023-21

麻生北見病院栄養科



## 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？



## 減塩料理 10月19日

### 塩分摂取を減らすポイント

#### ① 香味野菜や風味を利用する

ねぎ、生姜、にんにく、青しそなどの香味野菜やごまなどの風味は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。

#### ② 調味料は「かける」より「つける」

醤油やソース等は、料理にかけるより、つける方が塩分摂取量を抑えられます。

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など、塩分の使用量を減らすことができます。



- ・ 雑穀ご飯
- ・ 鮭の香りパン粉焼き
- ・ 南瓜と蓮根の甘辛炒め
- ・ 水菜と人参の海苔胡麻サラダ

### 美味しい レシピ

### 鮭の香りパン粉焼き

#### 【材料 2人分】

鮭(切り身60g)	2切れ	A	パン粉	20g
塩・白こしょう	少々		塩・白こしょう	少々
にんにく	適量		粉チーズ	小さじ1
青しそ	1枚		オリーブオイル	大さじ1/2

☆お好みの添え野菜

青しそやにんにくの香り チーズの塩味で ソースなしでも おいしく食べられます。

#### 【作り方】

- ① 鮭は両面に塩、白こしょうをしておく。
- ② にんにくはすりおろし、青しそはみじん切りにしておく。
- ③ ボウルに②と調味料Aを入れ、オリーブオイルを少しずつ加えて混ぜ、全体になじませる。
- ④ ①の鮭に③をのせ、200度に予熱しておいた、オーブンで15分ほど焼く。
- ⑤ 器に④の鮭と、お好みの野菜を盛り付ける。  
(※機種によって焼き加減が異なります、様子を見ながら調整下さい。)

### レシピの栄養価 (1人分)

※雑穀ご飯190gの場合の栄養価

- 雑穀ご飯
  - 鮭の香りパン粉焼き
  - 南瓜と蓮根の甘辛炒め
  - 水菜と人参の海苔胡麻サラダ
- エネルギー・・・613Kcal    たんぱく質・・・25.8g  
脂質・・・12.3g    塩分・・・1.5g



担当者よりひとこと

鮭の香りパン粉焼きのように塩気のあるチーズや香味野菜を使用することにより、塩分を抑えられ減塩や高血圧予防につながります。また、今回のメニューは減塩だけではなく食物繊維が豊富な野菜である南瓜や蓮根、水菜などを使用しているため体内の余分なナトリウムを排出してくれます。おいしく食べて高血圧予防を目指しましょう！