



AZABU

KITCHEN

ヘルスケア

2023-25

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？



塩分摂取を減らすポイント

①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、つける方が摂取量を抑えられます。

②酸味、香辛料、風味を利用する

酸味や香辛料を使用すると、少量の塩分でも満足感が得られ、薄味で美味しく食べられます。

ハーブや胡麻の風味、揚げ物や炒め物の香ばしさも、塩分摂取の抑制に繋がります。

酸味
酢・レモン・柚子
など…

香辛料
わさび・辛子・山椒
カレー粉など…

甘酢ソース

■いろいろな料理にどうぞ■

- ◆冷しゃぶ・蒸し鶏
- ◆魚や肉のムニエル
- ◆魚や鶏肉の唐揚げ など…

風味豊かなマーマレードとバルサミコ酢でさっぱりといただけます。肉にも魚にも合う万能ソースです。



美味しいレシピ

鱈の甘酢ソース

【材料2人分】

鱈(切り身)	60g × 2切れ
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
にんにく	2g
油	適量
酒	大さじ1/2強
醤油	小さじ1強
バルサミコ酢	小さじ1
マーマレード	小さじ2強
生姜(汁)	2g

☆お好みで人参グラッセなどの野菜を添える。

【作り方】

- ① にんにくはスライスにする。
- ② 鱈に塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油をひき、にんにくを入れ熱し香りが出たらにんにくを取り出す。そのままのフライパンで鱈を焼き、火が通ったら取り出す。
- ④ ③のフライパンに調味料Aを入れ、軽く煮詰めてから鱈を戻し入れて、ソースをからめる。
- ⑤ 皿に④の鱈を盛りつけ、フライパンに残ったソースをかけ、③のにんにくをのせる。お好みで人参グラッセなどの野菜を添える。

本日のメニュー (1人分)

- 雑穀ご飯
- 鱈の甘酢ソース
- ひじきとじゃが芋の洋風炒め煮
- 白菜とりんごのサラダ

※雑穀ご飯190gの場合の栄養価

エネルギー	618Kcal
たんぱく質	22g
脂質	14.2g
塩分	2.0g

減塩料理
12月19日

- ・ 雑穀ご飯
- ・ 鱈の甘酢ソース
- ・ ひじきとじゃが芋の洋風炒め煮
- ・ 白菜とりんごのサラダ



担当者
より
ひとこと

甘酢ソースには、マーマレードとバルサミコ酢が、入っていて甘みと酸味のバランスが良いソースになっています。甘酢ソースを魚全体に絡めているためご飯のすすむ一品です！

また、魚だけでなく豚肉や鶏肉など色々な食材に合うソースとなっています。ぜひ、ご家庭でもお試しください。



耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科