



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2023-4

— 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 香味野菜や香辛料を上手に使おう

玉葱や長ねぎ、生姜、にんにく、カレー粉など辛みや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、味付けにも使われますが、塩分はほとんど含まれていません。

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。



耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科

美味しいレシピ

【材料 2人分】

《豚肉のソテー》

豚肩ロース(60g) 2枚
塩・黒こしょう 少々
小麦粉 小さじ2
油 適量

《カレークリームソース》

玉葱 30g
しめじ 30g
生しいたけ 10g
バター 4g
小麦粉 小さじ1強
カレー粉 小さじ1/4
牛乳 90cc
生クリーム 小さじ1弱
顆粒コンソメ 少々
塩・白こしょう 少々

軽く焦げ目を付けると香りと香ばしさが生まれ、旨味を引き出します。



☆お好みで人参グラッセなどの野菜を添える

【作り方】

- ①豚肉は塩・黒こしょうをして小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで中心までしっかり火を通し、両面に焼き色をつける。
- ②玉葱はスライス、しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。生しいたけは軸を切り落とし、5mm幅に切る。
- ③鍋にバターを溶かし、中火で玉葱、しめじ、生しいたけを炒める。小麦粉、カレー粉を加えダマができないように混ぜ合わせ、温めておいた牛乳を加える。とろみがついてきたら、生クリームと顆粒コンソメを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ④器に①を盛り付けて③のソースをかけ、お好みで人参グラッセなどの野菜を添える。

レシピの栄養価 豚肉のソテーカレークリームソース(1人分)

エネルギー：278kcal たんぱく質：13.8g 脂質：19.4g 塩分：0.6g

減塩料理 2月19日

- ・雑穀ご飯
- ・豚肉のソテー
カレークリームソース
- ・彩り野菜の
粒マスタード炒め
- ・キャベツレモンサラダ



担当者
より
ひとこと

成人の3人に1人、高齢者の3人に2人が高血圧と診断されています。高血圧の予防と治療は、今や国民的な課題です。高血圧の予防には、「減塩」「体重管理」が有効。なかでも、毎日の食塩の摂取を制限することが重要です。