



AZABU

KITCHEN

ヘルスケア

2023-6

麻生北見病院栄養科



ヘルスケア 高血圧を撃退せよ！
シリーズ 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
3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 スパイスや香ばしさを利用する

山椒、こしょうやカレー粉などのスパイス類の刺激的な香りや、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。

鶏肉香りごま焼き

本日のレシピは『2020ヨミドクターレシピコンテスト』でヤマサ醤油特別賞を受賞したレシピです♪

ミネラル豊富で抗酸化作用や血圧に効果が期待できる、香ばしいごまをたっぷり使用しています。香味野菜の風味と山椒の辛味をピリッと効かせ減塩でもおいしく満足度の高い一品です。



美味しい
レシピ



鶏肉香りごま焼き

【材料2人分】

鶏もも肉(皮つき)	70g × 2切れ
酒	小さじ1弱
黒こしょう	少々
生姜	4g
にんにく	1g
長ねぎ	8g

A

白すりごま	小さじ2
白ねりごま	小さじ1
正油	小さじ1
酒	小さじ1強
砂糖	小さじ1/3
酢	小さじ1弱
ごま油	小さじ1弱
山椒粉	適量

★リーフレタス、京菜などの
お好みの添え野菜

【作り方】

- ①鶏もも肉は、酒と黒こしょうをふっしておく。
- ②生姜とにんにくはすりおろし、長ねぎと青しそはみじん切りにする。
- ③②と調味料Aをよく混ぜ合わせて、たれを作る。
- ④鶏もも肉を中央のグリルで3～4分焼き、裏返して更に3～4分焼く。
- ⑤鶏肉に火が通ったら一度取り出して食べやすい大きさに切る。
③のたれを上のにせて、表面に焼き色がつくまで、グリルで1分程度焼く。
- ⑥皿にお好みの野菜と⑤を盛り付ける。



・雑穀ご飯

・鶏肉香り胡麻焼き

・じゃが芋とブロッコリーの
おかかバター

・ごぼうのマスタードサラダ



担当者
より
ひとこと

日本人の1日の塩分摂取量は基準値を超えています。「減塩料理」が身近に感じている時代ですが、ただ調味料を減らすだけでは薄味で物足りない料理になってしまいます。香味野菜や、スパイス、香ばしさを利用するなど塩分摂取を減らすポイントを意識することで満足感がある料理に仕上がります♪

レシピの栄養価 (1人分)

エネルギー・・・191kcal たんぱく質・・・12.9g 脂質・・・14.3g 塩分・・・0.5g