



AZABU

KITCHEN

ヘルスケア

2023-8

麻生北見病院栄養科



ヘルスケア シリウス 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)日(=19)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



◆旨味を上手に使おう

旨味成分には、「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」などがあります。
グルタミン酸はトマトや玉葱、生姜などの野菜や昆布、イノシン酸はかつお節などの魚や肉、
グアニル酸はきのこ類などに多く含まれます。料理に旨味を加わることで、深い味わいとなり少量の塩分でも物足りなさを感じず、美味しく食べることができます。

◆香味野菜やスパイス、ハーブなどの香りのある食材を使おう

ねぎや生姜、にんにくなどの香味野菜、唐辛子や豆板醤、カレー粉などのスパイス、ハーブ類は、
刺激的な香りで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。

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】

鱈(切り身60g)	2切れ
塩、こしょう	少々
じゃが芋	80g
片栗粉	適量
サラダ油	適量

鱈とじゃが芋のチリソース

干しいたけ	2g
長ねぎ	20g
生姜	4g
にんにく	適量
豆板醤	適量
サラダ油	適量

トマトソース	40g
ケチャップ	24g
顆粒コンソメ	少々
砂糖	小さじ1弱
オイスターソース	小さじ1/3
醤油	小さじ1/3
酒	小さじ1/2弱
鶏ガラスープ	20cc
干しいたけ戻し汁	10cc
水溶性片栗粉	適量

☆お好みの
添え野菜

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。



【作り方】

- 干しいたけは水で戻しておく。干しいたけ、長ねぎ、生姜、にんにくはみじん切りにする。
- じゃが芋は一口大の乱切りにし、耐熱容器に入れてラップをして、600Wの電子レンジで3分加熱したら粗熱をとり片栗粉をまぶす。フライパンに油をひき、焼き色がつくまで火を通す。
- 鱈は食べやすい大きさに切り、両面に塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。余分な粉は、はたいて落とす。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。
- フライパンに油をひき、長ねぎ、生姜、にんにく、豆板醤を入れ、香りがでるまで炒める。
- ④に干しいたけを入れ、合わせておいた調味料Aを加え、ひと煮たちさせる。②のじゃが芋と③の鱈を加え全体をからめ、最後に水溶性片栗粉でとろみをつける。
- お皿に盛り付け、お好みの野菜を添える。

レシピの栄養価

鱈とじゃが芋のチリソース (1人分)

エネルギー：170kcal たんぱく質：12.5g 脂質：5.1g 塩分：1.2g

減塩料理
4月19日

- ・雑穀ご飯
- ・鱈とじゃが芋のチリソース
- ・チヂミ風卵焼き
- ・白菜の生姜酢



担当者
より
ひとこと

年齢を重ねると、味覚を感じる舌にある味蕾(みらい)という細胞が減少し、味が感じにくくなります。味覚の感度が低下することで、意識しなければ味付けがどんどん濃くなり、結果として塩分の摂り過ぎになります。