



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2024-10

麻生北見病院栄養科

減塩料理

5月19日



- ・雑穀ご飯
- ・鮭の甘酢ソース
- ・イタリアン卵の花
- ・白菜とりんごのサラダ



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=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。



美味しいレシビ

鮭の甘酢ソース

【材料2人分】

- 鮭(切り身) 60g×2切れ
- 塩・こしょう 少々
- 小麦粉 適量
- 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

【作り方】

- ① 鮭に塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油をひき、鮭を焼き、火が通ったら取り出す。
- ③ ②のフライパンに調味料Aを入れ、軽く煮詰めてから鮭を戻し入れて、ソースをからめる。
- ④ 皿に③の鮭を盛りつけ、フライパンに残ったソースをかける。お好みで人参グラッセなどの野菜を添える。

☆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
- 鮭の甘酢ソース
- イタリアン卵の花
- 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・・・624Kcal
たんぱく質・・・24.0g
脂質・・・14.8g
塩分・・・1.8g

