



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2026-16

麻生北見病院栄養科

減塩料理

8月19日



- ・厚揚げと筍のカレー麻婆丼
- ・きのこ生姜のかき玉スープ
- ・白菜ピーナツバター和え
- ・パン



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、健康的で美味しいお食事と
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2025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

塩分摂取を減らすポイント

◆旨味を上手に使う

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切干大根などの野菜や昆布、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う

玉葱や生姜、にんにくなどの香味野菜、唐辛子やコショウ、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。



美味しい レシピ

【材料 2人分】

厚揚げ	120g
たけのこ水煮	60g
豚ひき肉	60g
生姜	4g
にんにく	1g
玉ねぎ	40g
干しいたけ	3g
ごま油	小さじ1

豆板醤	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
甜面醤	小さじ1
オイスターソース	小さじ1/3
醤油	小さじ1/2
日本酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
鶏ガラスープ	100cc
干しいたけ戻し汁	20cc

水溶き片栗粉	適量
長ねぎ	14g
雑穀ご飯	320g

☆お好みで、
三つ葉、糸唐辛子など

【作り方】

- ①厚揚げはお湯(分量外)をかけて油抜きし1.5cm角、
たけのこ水煮はスライス、生姜・にんにく・玉ねぎ・
干しいたけは みじん切りにしておく。調味料Aを合わせておく。
- ②フライパンにごま油をひき、生姜・にんにく・豆板醤を炒め、
香りが立ったら、玉ねぎ・干しいたけ・豚ひき肉、カレー粉を順に加えて炒める。
- ③②にたけのこ水煮・厚揚げを加えて更に炒め、調味料A、鶏ガラスープと
干しいたけ戻し汁を加えてひと煮立ちさせる。
- ④水溶き片栗粉でとろみを付けて、仕上げにみじん切りにした長ねぎを加える。
- ⑤器にご飯を盛り付け、④をかける。お好みで三つ葉・糸唐辛子を上に飾る。

中華の定番『麻婆豆腐』を
厚揚げとたけのこを使い、カレー風味に
仕上げました。スパイシーなカレーの香りと、
よく炒めた玉葱、干しいたけの旨味で
少ない塩分でも満足感があり、
食べ応え十分です。



レシピの栄養価

(1人分) ※雑穀ご飯190g

(1人分)

エネルギー：584kcal たんぱく質：21.3g 脂質：15.6g 塩分：1.5g