



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2020 - 4

— 麻生病院栄養科 —



【日本人の食事摂取基準2020年度版】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たけのこなどの野菜や昆布、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。
料理に旨味が加わることで、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、コショウや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ことで、
塩分摂取量を減らすことができます。

◎ 耳鼻咽喉科 麻生病院 栄養科

減塩食 4月19日

- ・ご飯
- ・鶏肉と筍のチリソース
- ・五目ビーフン
- ・たたき胡瓜

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！ 減塩

【日本人の食事摂取基準2020年度版】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たけのこなどの野菜や昆布、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。
料理に旨味が加わることで、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、コショウや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ことで、
塩分摂取量を減らすことができます。

◎ 耳鼻咽喉科 麻生病院 栄養科

美味しいレシピ

【材料 2人分】

鶏もも肉	150g	干しいたけ	2g	トマトソース	40g
醤油	小さじ1/3	長ねぎ	20g	ケチャップ	24g
塩	少々	生姜	4g	コンソメ	少々
こしょう	少々	にんにく	適量	砂糖	小さじ1弱
酒	小さじ1弱	豆板醤	適量	オイスターソース	小さじ1/3
小麦粉	小さじ2	サラダ油	適量	醤油	小さじ1/3
片栗粉	小さじ1強			酒	小さじ1/2弱
たけのこ水煮	60g			鶏ガラスープ	20cc
サラダ油	適量			干しいたけ戻し汁	10cc
				水溶き片栗粉	適量
				☆三つ葉などお好みの添え野菜	

【作り方】

- ◎ 鶏もも肉は一口大に切り調味料Aで下味をつけておく。
たけのこ水煮はくし切り、干しいたけは水で戻し細切りにする。長ねぎ、生姜、にんにくはみじん切りにする。
小麦粉と片栗粉は合わせておく。調味料Bを合わせておく。
- ◎ フライパンに油を熱し、下味をつけておいた鶏もも肉に小麦粉と片栗粉をまぶして揚げ焼きにし、お皿に取り出す。たけのこ水煮も揚げ焼きにしておく。
- ◎ 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、香りがするまで炒める。
- ◎ ③に干しいたけを入れ、合わせておいた調味料Bを加え、ひと煮たちさせる。
- ◎ ④に②の鶏肉とたけのこを入れ、合わせる。
- ◎ ⑤に水溶き片栗粉を流し、とろみをつける。お皿に盛り、お好みで三つ葉を飾る。

レシピの栄養価 (1人分)

エネルギー・・・275kcal たんぱく質・・・15.1g 脂質・・・15.8g 塩分・・・1.2g



担当者より
ひとこと

食事摂取基準2020年度版から塩分摂取目標量が0.5g/日引き下げとなり、塩分を減らす食事はより必要となってきます。今回は旨味成分を多く含んだ食材を使用した減塩レシピです。旬の筍や鶏肉、しいたけを合わせることで旨味の相乗効果となり、少ない塩分でも物足りなさを感じない仕上がりとなります。ご家庭でもぜひお試しください。