



AZABU

KITCHEN

ヘルスケア

2020 - 5

— 麻生病院栄養科 —



減塩食 5月19日



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！



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旨味を上手に楽しむ！！

旨味成分は、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、肉やたけのこの野菜や昆布、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。
料理に旨味が増えることで、濃味・味わいとなり少量の塩分でも満足感を感じ、
美味しく食べることができます。

②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、唐辛子やコショウ、カレー粉などのスパイス、
ハーブ類は、軽微な香り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。



他にも油で料理の旨味を出したり、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

- ・厚揚げとたけのこの
カレー麻婆丼
- ・きのこ生姜の
かき玉スープ
- ・白菜のポン酢サラダ
- ・オレンジ

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

豆板醤	小さじ1/2	水溶き片栗粉	適量
カレー粉	小さじ1/2	長ねぎ	15g
醤油	小さじ	ご飯	320g
オイスターソース	小さじ1/3	☆お好みで、	
醤油	大さじ1/2	三つ葉・糸唐辛子	
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		

【作り方】

- 厚揚げはお湯(分量外)をかけて油抜きし、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。
- フライパンにごま油をひき、生姜、にんにく、豆板醤を炒め、香りが出たら、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。
- ②のたけのこ水煮、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。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけて、仕上げにみじん切りにした長ねぎを加える。
- 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、よく炒めた玉ねぎ、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) 炭水化物 50g
エネルギー 493kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.6g 塩分 1.2g



担当者
より
ひとこと

今回は旨味成分と香味食材を多く使用した減塩レシピです。厚揚げの大きさにもこだわり、女性でも食べやすい大きさにカットしました。カレー麻婆という献立名では、辛いイメージがあるかもしれませんが、厚揚げのジューシーさで、辛みがマイルドに感じられます。豚ひき肉としいたけの旨味、スパイスで少ない塩分でも満足感があります。