



## 適塩を知って素材の味を楽しもう

寒い季節は、血管が収縮して血圧が上がりやすいと言われています。血圧と食べ物の関係で一般的に知られているのは、塩分との関係です。生きていくうえで適度な塩分は必要ですが、とり過ぎは血圧を上げる原因となります。また、濃い味のおかずは食欲を増してご飯の食べ過ぎにつながり、知らず知らずのうちに体重が増加しかねません。よく食べる料理の適塩を知り、薄味に慣れることで高血圧と肥満を予防しましょう。

試してみよう！！

### 適塩の味付けの目安

**1日の塩分摂取目標** 男性：9g未満  
女性：7.5g未満  
(日本人の食事摂取基準 2010年版)

#### みそ汁

1人分の塩分 1.2g

《2人分》

だし汁 300cc  
合わせみそ 大さじ1  
好みの具 適宜



#### 寄せ鍋

1人分の塩分 1.8g

《4人分》

だし汁 1リットル  
しょうゆ 大さじ4  
塩 小さじ1  
砂糖 大さじ2  
みりん 大さじ3  
魚介類、野菜、きのこなど

煮汁を100cc  
飲んだ場合の塩分量

#### 青菜のお浸し

1人分の塩分 0.7g

《2人分》

季節の青菜 200g  
しょうゆ 小さじ1・1/2  
だし汁 大さじ2  
みりん 小さじ1  
かつお節 少々



#### かぼちゃの煮物

1人分の塩分 0.6g

《2人分》

かぼちゃ 200g  
だし汁 150cc  
酒 大さじ1/2  
砂糖 大さじ2/3  
みりん 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1・2/3

煮汁を20cc  
残した場合の塩分量



#### きゅうりの酢の物

1人分の塩分 0.7g

《2人分》

きゅうり 200g	酢 大さじ1 砂糖 小さじ1 塩 ひとつまみ 醤油 小さじ1/2 だし汁 大さじ1
塩 小さじ1/3	

#### 寿司飯の合わせ酢

1人分の塩分 1.5g

《米2カップを炊いたものあたり》

酢 50cc  
砂糖 大さじ2  
塩 小さじ1



いつもの味付けと比べていかがでしたか？ 物足りない場合は、濃い味付けに慣れてしまっている可能性があります。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



~作ってみよう、素材の味を楽しむおかず~

チーズの旨みを利用して、塩分を控えました。



かじきのチーズ焼き

材料(2人分)

かじき	150g	ほうれん草	80g
塩	小さじ 1/8	トマト	1/2 個
こしょう	少々	チーズ	40g
オリーブ油	小さじ2	(溶けるタイプ)	

作り方

- 1 かじきは一口大に切り、塩・こしょうをする。
- 2 ほうれん草は茹でて水気を切り1~2cm 長さに切る。トマトは1cm 角に切る。
- 3 耐熱皿に2を入れ、その上に1をのせてオリーブ油をかけ、チーズを散らして200度のオーブンで7~8分焼く。

1人分の栄養価

233kcal / 蛋白質 19.7g / 脂質 14.5g / 塩分 1.1g

白酢あえ

材料(2人分)

木綿豆腐	100g	ほうれん草	80g
A	いりごま 大さじ 1/2	きくらげ	1枚
	砂糖 小さじ2	えび	40g
	塩 小さじ 1/6	B	酢 小さじ1
酢 小さじ2	砂糖 小さじ 1/2		

作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで約30秒加熱して冷まし、水気を絞る。
- 2 すり鉢又はフードプロセッサーでごまをよくすり、1とAを加えてすり混ぜる。固い場合は、だし汁(分量外)を加え、ぽってりとした状態にする。
- 3 ほうれん草は茹でて、水気を絞り、3~4cm 長さに切る。えびは背わたをとって茹で、Bをかけて5分程度置き、1cm位に刻む。戻したきくらげをだし汁(分量外)でさっと煮て、細かく切る。
- 4 3の水気を切り、2で和えて器に盛る。

1人分の栄養価

93kcal / 蛋白質 9.1g / 脂質 3.6g / 塩分 0.5g



あえ衣をいりごまと甘酢で味付けし、塩分控えめでも風味豊かな仕上がります。

今月のテーマ『お米を楽しむ料理』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!



©MPC

選べる4会場毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時:1月19日(火)、22日(金)、23日(土)、26日(火)、27日(水) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435 ※詳細は広報いせに掲載