



おいしく減塩するヒント ～素材の味を生かしましょう～

冬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。血圧が気になる人は食生活を見直してみましょ。特に、塩分のとり過ぎは血圧を上げる原因になります。

血圧が高くないという方も今のうちから減塩に取り組みましょ。おいしく減塩するために調理法や食べ方のコツをご紹介します。

平成27年度から使用する食事摂取基準では塩分摂取の目標量が男性8.0g、女性7.0g未満/日とさらに低めに変更されました。

◆塩分控えめ献立のコツ◆

主食

ごはんの塩分は0gですが味付きのごはんにするとうごはん全体に味がついているので塩分が多くなります。パン・めん類には塩分が含まれています。



目標1食
塩分 約2.5g

副菜

うま味や風味のあるサクラエビやしらすなど塩分を含む食材を組み合わせると味つけを控えても満足のいく仕上がりになります。



主菜

魚や肉の臭み抜きは、酒や酢で代用できます。味つけはだしや酸味、香辛料をきかせる、また料理全体より表面に味をつけるようにしましょう。

汁物

みそ汁は、具たくさんにすればかさが増え、汁の量が減らせます。また、乳製品のコクやねぎ、三つ葉、生姜などの香味野菜を上手に利用ましょ。

◆自分でできる減塩のポイント◆

- ☆ 食材の塩分を栄養成分表示で確認する習慣をつけましょ
- 漬物や干物、練り製品、加工品など塩分が多い食品はなるべく控えましょ。
- ☆ しょうゆやソースはかけるのではなく、つけて食べましょ
- 例えばとんかつにかけるソースも小皿に取りつけて食べると塩分が減らせます。
- ☆ 食べる量が増えると塩分量も多くなるので、腹八分目を心がけましょ

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!おいしい減塩レシピ～

鶏肉とごぼうの焼きつくね柚子胡椒ソース

材料(2人分)

ごぼう	60g	柚子胡椒ソース	
鶏ひき肉	150g	だし汁	50cc
卵	1/4個	しょうゆ	小さじ1
絹ごし豆腐	50g	みりん	小さじ1
白いりゴマ	大さじ1	片栗粉	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2	水	小さじ1
A おろし生姜	大さじ1/2	柚子胡椒	小さじ1/2
牛乳	大さじ1/2	ブロッコリー	30g
酒	大さじ1/2	おろし生姜	小さじ1
小麦粉	大さじ1/2		



作り方

- 1 ごぼうはさがきにして水にさらした後、ゆでて水気をきる。
- 2 鶏ひき肉は粘りが出るまで混ぜる。卵、豆腐、Aを加えてよく混ぜ、ごぼう、白ゴマを加えてさらに混ぜる。4等分して丸め、小麦粉を軽くまぶす。
- 3 フライパンに油をひき2を並べふたをして蒸し焼きにする。
- 4 鍋にソースの材料を合わせて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ柚子胡椒を溶く。3を器に盛り付け、ゆでたブロッコリーとおろし生姜をのせソースをかける。

1人分の栄養価

205kcal /たんぱく質 18.8g/脂質 9.7g/塩分 0.9g



小松菜の風味炒め

材料(2人分)

小松菜	100g	A 生姜汁	小さじ1
油揚げ	10g	酒	小さじ2
桜海老	10g	しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2	白いりゴマ	小さじ2

作り方

- 1 小松菜は洗って4cm長さに切る。
- 2 油揚げは油抜きをし、食べやすく切る。
- 3 フライパンに油を熱し、小松菜の軸を先に炒める。油揚げ、桜海老、小松菜の葉を加えて炒め、Aを順に加えて混ぜ合わせる。仕上げに白ゴマをふる。
☆しょうゆは、油揚げに直接かけないよう鍋肌から加えましょう。

1人分の栄養価

68kcal /たんぱく質 4.7g/脂質 4.2g/塩分 0.6g

テーマ『メタボを予防する料理』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!



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:2月10日(火)、18日(水)、19日(木)、20日(金)、21日(土) 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1日号に掲載