



## 覚えておきたい減塩のポイント

寒い季節は血圧が気になる方もみえるのではないのでしょうか。血圧を上げる原因のひとつに塩分のとりすぎがあります。塩分を控えるには薄味にすることが大切です。素材の持ち味を生かし、おいしく減塩するポイントをご紹介します。

### 減塩のポイント

**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)

### 調味料はきちんとはかる

調味料の塩分量 (小さじ1杯あたり)

しょうゆ(濃口) 0.9g



みそ 0.7g

~どのくらい使っているか計ってみましょう~

### 酢やかんきつ類の酸味を生かす

酢やかんきつ類(レモン、ゆず、すだちなど)の果汁を味付けに使うと、酸味が薄味をカバーしてくれます。酢は米酢、黒酢など種類が豊富なので料理によって使い分けましょう。

### だしをきかせる

かつお節やだしこんぶ、干しいたけなどの天然だしは自然なうまみがあり、薄味でも素材の味が際立ちおいしくなります。濃いめのだしをきかせましょう。

### 香味野菜や香辛料を利用する

青じそや三つ葉、みょうがなどの香りの強い野菜は淡白な味に味わいが加わります。また、しょうがやにんにくなどを下味につけておくと調味料を減らす事ができます。



### 油のコクや調味料で工夫をする

ごまやナッツ類、ごま油やオリーブ油などは油のコクで風味が出ます。ソースやケチャップも調味料として適量使うとコクが増します。

### 血圧の上昇を抑える食材をとる

野菜、果物、芋、海藻類に含まれるカリウムは余分な塩分を排出してくれるはたらきがあります。積極的にとりいれましょう。



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の指示を守ってください。



～作ってみよう!塩分控えめの料理～

チキンソテー香味ソースかけ

材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)	160g	青ねぎ	5本
a 塩	小さじ1/6	b しょうゆ・酒	各小さじ1
酒	小さじ2	オイスターソース	小さじ2
しょうが汁	小さじ1	水	1/3カップ
小麦粉	大さじ1	c 水	小さじ2
サラダ油	小さじ2	片栗粉	小さじ1
にんにく・しょうが	各1/2片	リーフレタス	6枚
赤唐辛子(種をとる)	1/2本	ミニトマト	2個



作り方

- 1 鶏肉はそぎ切りにしてaで下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。
- 2 にんにくは薄切り、しょうがはみじん切り、赤唐辛子と青ねぎは小口切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油小さじ1とにんにくを熱し、1をこんがり焼いて中まで火を通す。
- 4 小なべに小さじ1のサラダ油としょうが、赤唐辛子を入れて火にかけて、香りが立ったらbを加え、煮立ったらcを加えてとろみをつけ、最後に青ねぎを加える。
- 5 皿にリーフレタス、トマトと3を盛り付け、4のあんをかける。

1人分の栄養価

160kcal /たんぱく質 16.4g/脂質 5.3g/塩分 1.1g



和風ポトフ

材料(2人分)

鶏むね肉	60g	だし汁	600cc
れんこん	5cm	a 薄口しょうゆ	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	酒	大さじ1
じゃがいも	1/2個	みりん	小さじ1/2
にんじん	1/2本	オリーブ油	小さじ2
ブロッコリー	1/4株	塩	小さじ1/8
小かぶ	1個	黒こしょう	少々
しょうが	1/2片	粒マスタード	小さじ1

作り方

- 1 しょうがは薄切り、玉ねぎはくし切り、小かぶは茎を少し残して皮をむき半分に切る。鶏肉、れんこん、じゃがいも、にんじん、ブロッコリーは一口大に切る。れんこんはうす酢水にさらす。
- 2 なべにオリーブ油を熱して鶏肉を軽く焼き、だし汁としょうがを加え、煮立ったらアクをとる。
- 3 2にブロッコリー以外の野菜とaの調味料を入れてフタをし、弱火で20分程煮込む。ブロッコリーを加えさらに5分煮て、塩、黒こしょうで味をととのえる。
- 4 好みで粒マスタードを添える。

1人分の栄養価

169kcal /たんぱく質 9.0g/脂質 5.0g/塩分 0.9g

テーマ『おいしく塩分を控えた料理』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!



選べる4会場で毎月開催。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14日(火)、18日(土)、23日(木)、24日(金)、25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