

## 減塩に活用したい『うま味』

薄味で物足りないイメージの『減塩料理』を美味しく食べるコツのひとつが『うま味』をプラスすることです。『うま味』は様々な食材に含まれており、上手に活用すると美味しく減塩できます。

### 減塩はなぜ必要??

塩分のとりすぎは**高血圧**を引き起こし、**心筋梗塞**や**脳卒中**など**命に関わる病気に繋がります**。これを予防するために**減塩**が大切です。

### 1日の塩分摂取目標量

男性:7.5g未満  
女性:6.5g未満

\*日本人の食事摂取基準[2020年版]より

### “うま味”とは

食べ物のおいしさを決める重要な要素で、甘味や塩味などと並ぶ『基本味』のひとつ。グルタミン酸・イノシン酸・グアニル酸といったうま味物質の種類があります。うま味を効かせることで素材の味が引き立ち、塩分が少なくてもおいしく食べることができます。

### “うま味”の多い食材《例》



### “うま味”の活用《裏面レシピより活用例》

一般的な  
あんかけ豆腐ハンバーグ  
**塩分:1.0~1.2g**

**うま味の多いきのこ昆布を活用**  
異なるうま味物質を組み合わせることで、うま味をより感じやすくなる。

豆腐ハンバーグと  
きのこソース  
**塩分:0.9g**

一般的な  
ポテトサラダ  
**塩分:0.9~1.3g**

**うま味の多いチーズを活用**  
さつまいもの甘味もいかし、塩を使わなくても、美味しく食べられる。

スイートポテトサラダ  
**塩分:0.3g**

\*塩分:1人あたり

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

### ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「減塩生活プラン」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が主催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。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: 令和4年11月15日(火)・17日(木)・18日(金)

10時00分~13時00分 対象: 伊勢市民

参加費:300円

申込み:伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ 11月1日号に掲載

# 低カロリー・バランス食レシピ No. 188

家庭で作ってみよう! 『うま味活用 減塩レシピ』

## 豆腐ハンバーグときのごソース

塩分  
0.9g



【栄養価】1人分

エネルギー206kcal/たんぱく質14.3g  
脂質11.6g/炭水化物13.0g

【作り方】

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包んで電子レンジ(600w)で2分程加熱し、冷ましながら水気をきる。
- ② 水で戻したしいたけとにんじん、しょうがをみじん切りにする。\*戻し汁はとっておく。
- ③ ボウルに鶏ミンチ・①・②・Aを加えてよくこねる。2等分して小判型に丸める。
- ④ きのは石づきを切り落とし、食べやすい大きさにほぐす。えのきは、3等分の長さに切る。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を強火で焼く。焦げ目がついたら中火にし、隙間に③を入れて焼く。両面に焦げ目がついたら、戻し汁を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑥ 中まで火が通ったらBを加え、同量の水で溶いた片栗粉bでとろみをつける。
- ⑦ 皿に盛り付け、根を切ったかいわれ大根を飾る。

【野菜摂取量】 \*目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g

※きのこも含めて計算しています。

1日の  
目標量の  
約1/3

【材料】2人分 ※塩ひとつまみ(指2本でつまむ):0.2g

木綿豆腐	150g	まいたけ	50g
鶏ミンチ	75g	しめじ	50g
しいたけ(乾)	3g	えのき	50g
にんじん	30g	しいたけの戻し汁	200ml
しょうが	5g	酒	大さじ1
A 酒	小さじ1	B  mirin	大さじ1/4
塩	ひとつまみ	昆布茶	小さじ1
片栗粉 a	大さじ1/2	片栗粉 b	小さじ1
油	大さじ1/2	かいわれ大根	少々

## スイートポテトサラダ

塩分  
0.3g



【栄養価】1人分

エネルギー120kcal/たんぱく質2.0g  
脂質2.0g/炭水化物26.1g

【材料】2人分

さつまいも	120g	サラダ菜	3枚
レーズン	10g	はちみつ	小さじ1/2
A マヨネーズ(カロリーハーフ)	大さじ1/2	こしょう	少々
ヨーグルト(無糖)	大さじ1		
粉チーズ	小さじ2		

【作り方】

- ① さつまいもは皮のまま5mm角に切り、水にさらす。水を切り、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で2分程加熱する。粗熱をとる。
- ② ボウルにAを加えてよく混ぜ合わせる。さつまいもを加え、フォークで軽く潰しながら和える。
- ③ サラダ菜を食べやすい大きさにちぎって皿に盛り付け、②を乗せる。はちみつとこしょうをかける。

【野菜摂取量】 \*目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g

70g

1日の  
目標量の  
約1/5

作り方を動画でも公開しています!!



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

▽バックナンバーはこちら

