

“美味しく”減塩するコツ

● 1日の塩分目標量 ●

健康な男性：7.5g未満

健康な女性：6.5g未満

高血圧の治療をしている方：6g未満

塩分の過剰摂取により生じる高血圧は脳卒中や心筋梗塞など循環器系の疾患のリスクにも繋がります。

減塩は薄味で美味しくないというイメージがありますが、工夫することによって美味しく減塩することができます。

汁物は1日1杯で具たくさんに

濃いめにだしを取ってうまみをきかせると調味料が少なくても満足感が高まる



酢やレモンなどの酸味を利用

酸味をかきせることにより味が引きたち、減塩でも物足りなさを感じにくくなる



- 例)・塩やソースを控えてレモン汁をかける
- ・醤油を酢や柑橘類の果汁で割る

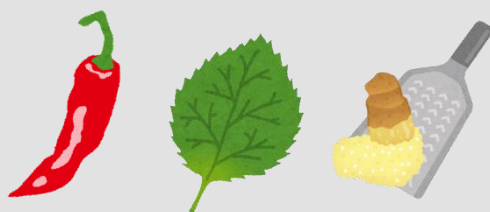
献立にメリハリをつける

全て薄味にするのではなく、1品は普通の味付けにすると食事の満足度が高まる

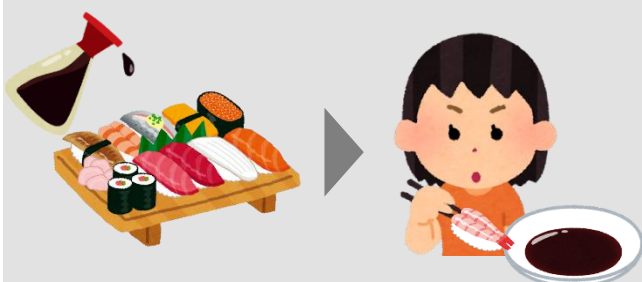


香辛料や香味野菜の利用

香りのある野菜やスパイス、唐辛子などで味にアクセントをつける

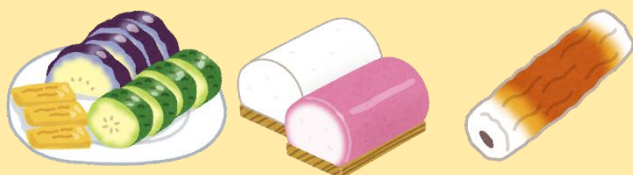


醤油やドレッシング類は「かける」のではなく「少しだけつける」



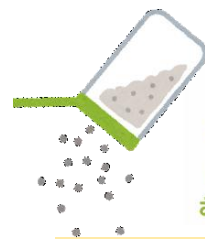
塩分を多く含む食品を避ける

漬物や練り物などの加工食品は塩分を多く含むので注意



少しの工夫で美味しい！

減塩レシピ



鶏肉とエリンギのカレーマヨ炒め

●栄養価（1人分）

エネルギー：266kcal

たんぱく質：25.6g

脂質：17.7g

炭水化物：5.9g

食塩相当量：0.7g

材料（2人分）

鶏もも肉・・・1枚

エリンギ・・・1パック

玉ねぎ・・・1/4個

マヨネーズ・・・大さじ2

カレー粉・・・小さじ1

塩・・・少々

こしょう・・・少々

油・・・小さじ1

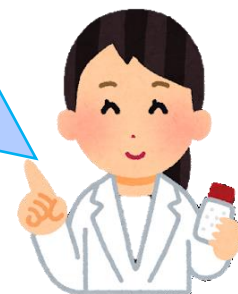
A

- 1、 Aは合わせておく。
- 2、 鶏もも肉は一口大に、玉ねぎは薄切りに切る。エリンギは半分の長さに切り、1cm幅で切ってさらに縦半分に切る。
- 3、 フライパンに油をひき、鶏もも肉を焼く。
- 4、 両面に焼き目がついたら、エリンギと玉ねぎを入れて炒める。
- 5、 Aを加えて全体に絡めたらできあがり。

減塩Point！！

マヨネーズは他の調味料と比べると塩分が低めなので減塩におすすめ。

さらにカレー粉で味にアクセントをつけることができます。



小松菜と人参のごまポン酢和え

●栄養価（1人分）

エネルギー：31kcal、

たんぱく質：1.9g

脂質：1.7g

炭水化物：2.7g

食塩相当量：0.5g

材料（2人分）

小松菜・・・1株

人参・・・30g

ポン酢しょうゆ・・・小さじ2

すりごま・・・大さじ1

かつお節・・・少々

- 1、 人参を細切りにする。
- 2、 小松菜と人参をそれぞれたっぷりの湯でゆでて水気をきる。
- 3、 小松菜は4cm程度の長さに切る。
- 4、 ボウルに合わせ、ポン酢しょうゆをかけて和え、さらにすりごまも混ぜ合わせる。
- 5、 お皿に盛り、お好みでかつお節をかけてできあがり。

減塩Point！！

醤油ではなくポン酢を使うことで減塩に！

さらに、ポン酢控えめでも、ごまやかつお節で風味を補うことで物足りなさを感じずに減塩できます！

