

今回のテーマ

# 塩分控えめの食事

生活習慣病は食事との関連が深く、その中でも高血圧症、脳卒中、虚血性心疾患などはナトリウムの摂取過剰に気をつけることが大切です。

一般に食塩の1日摂取量は10g未満を目標とされていますが、これから提案するメニューは1食の塩分はそれぞれ1.1g~1.2gです。塩分を控え、うす味を心がけましょう。



## recipe 1 かぶら蒸し

かぶと柚子のほのかな香りで上品な味を楽しめる温かいメニューです。

材料 (作りやすい分量・4人分)

- さわら 4切れ
- かぶら 500g
- きくらげ 大1枚
- ゆり根 1個
- グリーンピース冷凍 大さじ1
- 卵白 大1個分
- 柚子の皮 少々
- A) 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1/5
- B) だし汁 1カップ
- うすくち醤油 大さじ1
- みりん 大さじ1+1/2
- 片栗粉 大さじ1

作り方

- 1 さわらにAをふる。
- 2 かぶらは、皮をむいてすりおろし、軽く水気をきる。きくらげは水につけて戻し、せん切りにする。ゆり根は1枚ずつはがし、固ゆでにする。グリーンピースは熱湯をかける。
- 3 2と泡立てた卵白を混ぜる。
- 4 蒸し鉢にを1入れ、3をかけて蒸し器で10~12分蒸す。
- 5 Bを煮立てて、あんをつくり、4にかけ柚子の皮のせん切りをのせる。



調味料を分量でなく計量することも減塩につながります!

### ワンポイントアドバイス

塩分控えめの食事は、生活習慣病予防に効果があります。生命維持に必要な塩分は、1日に1~2gです。塩分を含む調味料はなるべく控えましょう。

エネルギー 215 kcal

塩分 1.2g

調理時間 25分



Check! たんぱく質: 17.2g

※エネルギー、塩分は1人分の値です

### ワンポイントアドバイス

汁ものは、具を1人分100g以上入れて、だし汁の量を減らし、食材の旨味を生かすことで塩分量を減らすことができます。

- A) 塩 少々
- うすくち醤油 小さじ1/2
- 七味 少々
- 青ねぎ 1本
- だし汁(煮干) 3カップ
- 油揚げ 20g
- ごま油 大さじ1
- 生しいたけ 大さじ1
- 小芋(冷凍) 大2個
- ごぼう 50g
- 人参 1/2本
- 木綿豆腐 1/2丁
- 大根 100g

たつぷり入った根菜と豆腐の素朴なごま風味がいきたお汁です。熱々をどうぞ!

## recipe 2 けんちん汁



Check! たんぱく質: 5.7g

※エネルギー、塩分は1人分の値です

エネルギー 123 kcal

塩分 1.1g

調理時間 25分

- 作り方
- 1 豆腐は水切りして一口大に切る。大根は短冊切り、人参、小芋は半月切りにする。ごぼうはささがきにし水にさらす。生しいたけ、油揚げは細切りにする。
  - 2 鍋に小さじ1のごま油を熱し、豆腐を炒めて取り出す。残りのごま油を入れて熱し、大根、人参、ごぼう、生しいたけを炒め、だし汁を加え、沸騰したら油揚げ、小芋を加えてアクを取りながら煮る。
  - 3 2に炒めた豆腐を戻してAで調味し、小口切りの青ねぎを加えてひと煮立ちさせる。
  - 4 器に盛り七味をふる。