

# 管理栄養士 だより



## おいしく減塩してみましょ

普段の生活で「減塩」という言葉を1度は耳にされたことがあると思います。塩分の摂りすぎは、高血圧などの生活習慣病に深く関わってくるため注意が必要です。しかし、減塩した食事はおいしくないというイメージされている方も多いのではないのでしょうか？そこで今回は、食塩摂取目標量とおいしく減塩する方法を紹介します！

### 1日あたりの食塩摂取目標量と現状



(平成28年京都府民健康・栄養調査報告書より)

## おいしく減塩する方法

### 1 塩味以外の味覚を取り入れましょ

うま味	酸味	香味	辛味
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 昆布</li> <li>● かつお節</li> <li>● しいたけ</li> </ul> <p>だしを使うと、味にコクが出ます</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● レモン</li> <li>● すだち</li> <li>● ゆず</li> </ul> <p>薄味かなと思った時に少し足すと物足りなさを補ってくれます</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● しょうが</li> <li>● ネギ</li> <li>● 青じそ</li> </ul> <p>強い香りがあるため薄味に感じにくくなります</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 唐辛子</li> <li>● カレー粉</li> <li>● こしょう</li> </ul> <p>いいアクセントに！塩が無くても満足度が上がります</p>

### 2 みえない塩分に注意

<p>こいくちしょうゆ 大さじ1 →塩分 2.6g</p>	<p>たくあん3枚 →塩分 1.3g</p>	<p>ウイナー 2本 →塩分 0.6g</p>	<p>梅干し中1個 →塩分 2.9g</p>	<p>ロースハム1枚 →塩分 0.5g</p>
---------------------------------------	----------------------------	---------------------------------	----------------------------	-----------------------------

加工食品には塩分が多く含まれていることがあります。食品包装の裏の栄養表示を見て、塩分の量を確認する癖をつけましょ！

### 3 減塩された調味料を活用ましょ

多くの調味料で減塩商品が販売されています。少ない塩分でもおいしく食べることが出来るので1度試してみてください！



### 4 野菜をしっかりと食べましょ

野菜に多く含まれているカリウムには、腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制して、尿中への排泄を促進するため、血圧を下げる効果があります。

(※カリウム制限が必要な疾患のある方や、薬を服用している方は、医師・薬剤師・栄養士にご相談下さい)

おいしく手軽に減塩レシピ

香味を使った  
レシピ

ジンジャーポトフ

材料〔2人分〕

●鶏むね肉 (もも肉でも○)	160g	●しょうが	40g
●玉ねぎ	1/2個	●ニンニクチューブ	1cm
●人参	1/3本	●コンソメ	小さじ1
●じゃがいも	1個	●酒	大さじ1/2
●しめじ	1/2パック	●水	300cc
●キャベツ	1/6玉	●塩コショウ	2振り
●オリーブ油	大さじ1/2		



(1食分あたり)  
エネルギー:246kcal たんぱく質:21.2g  
脂質:9.3g 炭水化物:21.1g  
食塩相当量:1.6g

作り方

【下準備】しょうがは千切り、玉ねぎはくし切り、にんじんは半月切り、じゃがいも・しめじ・キャベツは食べやすい大きさに切る  
鶏肉は1口大に切り塩コショウしておく

- 鍋にオリーブ油を入れ火をつけ、しょうがとニンニクを炒める
- 香りが出てきたら鶏肉を入れ炒める
- 鶏肉に少し焼き目が付いたら、野菜類・酒・水・コンソメを入れて、柔らかくまで30分くらい煮る(途中、水が少なくなったら足してください)
- 塩コショウを入れ、味を調えたら完成

辛味を使った  
レシピ

切り干し大根の  
カレーきんぴら

材料〔2人分〕

●切り干し大根(乾)	15g	●カレー粉	小さじ1/2
●しめじ	40g	●めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
●ニンニクチューブ	2cm	●乾燥パセリ	お好みで
●サラダ油	小さじ1		



(1食分あたり)  
エネルギー:51kcal たんぱく質:1.5g  
脂質:2.2g 炭水化物:7.5g  
食塩相当量:0.4g

作り方

【下準備】切り干し大根は戻して、食べやすい大きさに切る  
しめじは石づきを落としておく

- フライパンにサラダ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りがたったら切り干し大根としめじを炒める
- しめじがしんなりしてきたら、カレー粉とめんつゆで味付けし、軽く水分が飛んだら完成

本店と薬大前店には管理栄養士が常駐しており栄養相談もしています。  
処方箋がなくてもお受けしますので、気軽にお声かけください。

