

減塩でもおいしく食べよう

塩分の多い食事をとり続けていると、高血圧になったり、腎臓に負担がかかります。
日頃から、うす味を心がけて、減塩に取り組みましょう。

日本人の塩分摂取量の目標

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020」より)

男性 7.5g 女性 6.5g

高血圧などでより減塩が必要な人は 6.0g



美味しく減塩のコツ

「だし」を上手につかう

だしをしっかりとることで、調味料が少なくても美味しく作れます。
かつおだし、昆布だし、干ししいたけなど好みや料理によって使い分けても良いですね。

薬味・香辛料を利用する

ネギ、ごま、しそなどの薬味や、こしょう、カレー粉などの香辛料を利用すると、風味豊かに食べられます。
ネギ、ごま・・・王道で使いやすい
しそ、レモン・・・さっぱりと！
粒胡椒、マスタード、カレー粉・・・ピリツと美味しい刺激

だしのとり方

【かつおと昆布のだし】

水・・・1L
昆布・・・10g
かつお節・・・10g

- ①鍋に昆布と水を入れ、30分くらい置く。
- ②鍋を火にかけ、沸騰する直前で昆布を取り出す。
- ③②にかつお節を入れ、沸騰させて1～2分待ち、火を止める。
- ④鰹節が沈むのを待ち、ザルやキッチンペーパーで濾す。

【煮干しだし】

水・・・1.2L
煮干し・・・30g

- ①煮干しは頭を腹をとっておく。胴体を縦半分に割る。
- ②鍋に煮干しと水を入れ、30分ほど置く。
- ③鍋を火にかけ、沸騰したらアクをとりながら3分ほど煮る。
- ④ザルとキッチンペーパーなどで濾す。

「コク」を引き出して美味しく！

揚げ物などの油を使用した料理は、コクが出て味付けが薄くても気にならず食べられます。
炒め物の最後に少しごま油を垂らすなどの工夫も良いですね。

味付けは表面に

じっくりと中心まで調味液をしみこませるよりも、短時間で表面にだけ味を絡めると、食べるときに舌に当たる部分には味がついているので、薄味が気にならず食べられます。

汁物は具沢山に！

みそ汁、すまし汁などの汁には塩分が多く含まれます。汁そのものを薄味で仕上げることも良いですが、具沢山にして同じ汁椀1杯でも汁の量を少なくすると、摂取する塩分が少なくて済みます。



おススメレシピ

1食分あたり栄養価

	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
鮭のバターソテー	241	0.3
あえ物A	18	0.4
あえ物B	22	0.5
あえ物C	35	0.4



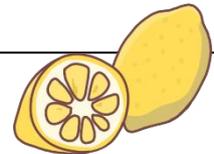
鮭のレモンバターソテー(1人分)

生鮭切り身	1切れ
料理酒	小さじ1
バター	8g
粗びきこしょう	少々
レモン	1/4個



コクと風味で美味しくいただけます。
調味料を使用しない分、バターは有塩を使用します。

- ①生鮭は料理酒をまぶして少し置き、キッチンペーパーで水けを拭く。
- ②レモンはくし形8等分にし、その内1つは絞っておく。もう一つは飾り用にする。
- ③フライパンにバターを熱し、鮭を入れ、こんがりと焼けたら裏返してフタをし、5分ほど焼いて中心まで火が通ったらレモン汁を回しかけ、加熱する。
- ④皿に盛りつけ、飾り用のレモンを添える。



あえ物3種(1人分×3種)

キャベツ	150g
きゅうり	1本
A	
しょうゆ	小さじ1/2
粗びきこしょう	少々
青しそ	2枚
B	
粒マスタード	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
レモン	小さじ1/2
C	
しょうゆ	小さじ1/2
青ネギ	3g
ごま油	小さじ1/2

- ①キャベツ、きゅうりは太めのせん切りにし、さっとゆでて冷水にとり、よく絞る。
- ②青しそはせん切り、青ネギは小口切りにする。
- ③①を3等分にし、それぞれA、B、Cで和える。



薬味や香辛料を使用して、しょうゆの量を少なくしたあえ物です。

いろいろ試して、お好みの一品を探してみてください。

野菜も、季節の野菜を色々使い、組み合わせを変えてたくさん種類を楽しめます。

このレシピについての問い合わせ先

志摩市健康推進課 TEL: 0599-44-1100 FAX: 0599-44-1102