



栄養管理科だより (No.5)

おいしい減塩食にチャレンジしよう！

今年の夏もまだまだ暑い日が続きそうですが、みなさん夏バテされていませんか？
食欲の秋に向けて、減塩食にチャレンジしてみたいはかがででしょうか？

減塩が健康によさそうであることは、ご存知の方も多いと思います。実際、食塩を摂り過ぎないように注意することは、将来の病気予防に役立ちます。

日本人の塩分摂取量の平均は、1日に10g前後とされています。「日本人の食事摂取基準」では、**男性8g未満/日、女性7g未満/日**にすることが勧められています。

減塩のポイント



① 味付けの濃いもの、塩分を多く含むものを控える。



小皿に小盛り どんぶり一杯 竹輪(小2本) ウィンナー3本
食塩約1.5~2g 食塩約6~8g 食塩約1.2g 食塩約1.7g

◆麺類は、汁を残せば3g程度減塩できます。加工食品など見えない塩分に気をつけましょう。

② 酸味、香辛料、香味野菜を上手く利用しましょう。

酸味：レモン、ゆず、すだち、かぼすなどの柑橘類やお酢
香辛料：唐辛子、からし、わさび、コショウ、カレー粉など
香味野菜：しそ、みょうが、生姜、にんにく、ハーブなど



おすすめレシピ



サバのカレームニエル材料2人前

生サバ	2切れ	じゃが芋	80g
塩	0.4g	塩	0.3g
カレー粉	少々	青のり粉	少々
小麦粉	8g		
有塩バター	4g		



カレー粉を利用することで、サバの臭いも気にならず、薄味でも食べやすい♪
青のり粉の風味も◎

<作り方>

(1人前 218kcal 塩分0.6g)

- ① サバの水気をふき取り、塩をふる。小麦粉とカレー粉を合わせ、サバにまぶす。
- ② フライパンに少量の油を熱し、サバの皮の方から焼く。焦げ目が付いたらひっくり返してさらに焼く。火が通ったら、バターを乗せ、溶けたら火を止める。
- ③ じゃが芋は皮をむき、3cm角に切る。柔らかくなるまで茹で、水気を切る。再び火にかけて水分を飛ばし、粉ふき芋を作る。塩と青のり粉をふり入れ軽く混ぜる。