



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2024-4

麻生病院栄養科

減塩料理

5月19日



- ・根菜と豆の和風トマトカレー
- ・ミモザサラダ
- ・フルーツヨーグルト



ヘルスケア シリウス 高血圧を撃退せよ！！ 塩分を減らすことから始めよう！ 減塩

『日本人の食事摂取基準 2020年版』では、塩分摂取目標量が、
男性は1日あたり7.5g未満、女性は6.5g未満と示されています。
しかし、日本人の平均的な摂取量は、これを大きく上回っています。
塩分を減らす食事のポイントをおさえて、美味しい減塩生活を始めてみませんか？

塩分摂取を減らすポイント

① 旨味を上手に使おう！！

旨味成分には、「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」などがあります。
グルタミン酸はトマトやれんこんなどの野菜や昆布、イノシン酸はかつお節などの魚や肉、
グアニル酸はきのこ類などに多く含まれます。

料理に旨味加わることで、深い味わいとなり少量の塩分でも物足りなさを感じず、
美味しく食べることができます。

② スパイスや香味野菜、ハーブなどの香りのある食材を使おう！！

カレー粉や唐辛子、コショウなどのスパイス、ネギや生姜、にんにくなどの香味野菜、
ハーブ類は、刺激的な香りで減塩料理の味をカバーし、満足度を上げます。



他にも油で料理にコクを出したり、酸味で味に変化をつけることで、
塩分摂取量を減らすことができます。

耳鼻咽喉科 麻生病院 栄養科

美味しいレシピ 根菜と豆の和風トマトカレー ~胡麻味噌仕立て~

【 材料 4人分 】			
豚挽肉	180g	人参	80g
玉葱	120g	ごぼう	60g
にんにく	2g	れんこん(水煮でも可)	60g
生姜	16g	里芋	120g
サラダ油	8g	ホールトマト缶(缶汁含む)	360g
カレー粉	2.5g	鶏ガラスープ	160cc
八丁味噌	8g	コンソメ	3g
醤油	8cc	カレールウ	25g
はちみつ	4g		
酒	4cc		
		レッドキドニー(茹で)	50g
		味噌	8g
		白練り胡麻	8g
		白炒り胡麻	8g
		胡麻油	5cc

【 作り方 】

- ① にんにく、生姜をみじん切りにしてサラダ油をひいた鍋で炒め、
香りが出たらみじん切りの玉葱も加えて炒める。
- ② ①に豚挽肉も加えて炒め、カレー粉、合わせたAの順に加えてさらに炒め、
しっかり味のついたそぼろ状にする。
- ③ 人参、ごぼう、れんこん、里芋は一口大の乱切りにし、
②の鍋に加えてそぼろの味をからめるようにしながらしっかり炒める。
- ④ つぶしたホールトマト缶、鶏ガラスープ、コンソメを加えて15分～20分程煮る。
- ⑤ カレールウを加えて煮溶かし、レッドキドニー(茹で)を加える。
- ⑥ 味噌、白練り胡麻、半ずりにした白炒り胡麻、胡麻油を加え、ひと煮立してなじんだら完成。

分量外で
ハヤシライスのルウを少々
入れることで一晩寝かせた
ようなコクが出ます。



*** レシピの栄養価 ●根菜と豆の和風トマトカレー● (1人分) ***
エネルギー…324kcal たんぱく質…15.2g 脂質…15.8g 塩分…1.6g