AZABU KITCHEN

ヘルスケア　**2024-6**

麻生病院栄養科

減塩料理
7月19日

- カレーカポナータの冷製そば
- グリーンサラダ
- カフェラテゼリー

ヘルスケアシリーズ　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年度版』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。
料理に旨味が加わることで、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　カレーカポナータの冷製そば

【　材料　2人分　】

干そば	160g	カレー粉	小さじ2	バジル/オレガノ/クミン	各少々
めんつゆ/水	6ｇ/12ｇ	ターメリック	少々	白ワインビネガー	小さじ2
茄子	60ｇ	ツナ缶	20g	温泉卵	2個
ズッキーニ	50ｇ	カットトマト缶(缶汁含む)	180ｇ	パセリ/粗挽き黒こしょう	各少々
玉葱	60ｇ	黒オリーブ	8ｇ	松の実	3g
赤・黄パプリカ	各30g	ローリエ	1枚		
にんにく/生姜	各2ｇ	コンソメ	2ｇ		
オリーブオイル	小さじ1	ケチャップ	小さじ1		
ベーコン	8ｇ	八丁味噌	小さじ2/3		
塩	少々	砂糖	小さじ1/3		
		醤油	小さじ1/3		

本日のレシピは『第4回全国病院レシピコンテスト』減塩カレー料理部門で銀賞を受賞したレシピです。

【　作り方　】

① 茄子、ズッキーニ、玉葱、赤パプリカ、黄パプリカは1～1.5㎝の角切り、にんにくと生姜はみじん切りにする。黒オリーブは4～8つ割に切る。ベーコンは粗みじんに切る。
② 鍋にオリーブオイルをひき、にんにく・生姜を炒め、香りが出たらベーコン、玉葱を炒める。赤パプリカ・黄パプリカ・茄子・ズッキーニも加えて中～強火で手早く炒め、塩、カレー粉、ターメリックを加える。途中、油が足りなければツナ缶の油を加える。
③ ツナ缶、カットトマト缶、黒オリーブ、ローリエ、コンソメ、ケチャップ、八丁味噌、砂糖を加えて10～15分煮る。
④ 醤油、バジル、オレガノ、クミンで味を調え、白ワインビネガーも加えてひと混ぜして火を止め、冷蔵庫で冷やす。
⑤ そばは所定時間茹でて冷水で冷やし、めんつゆ・水を合わせたタレで和えて下味をつける。
⑥ そばを器に盛り付け、④をかけ、温泉卵、みじん切りのパセリ、粗挽き黒こしょう、松の実を散らす。

レシピの栄養価（1人分）　※十割そば(塩分無添加)でさらに塩分を抑えることができます。
エネルギー・501kcal　脂質・15.9g　たんぱく質・23.0g　塩分・1.9g　（干そば茹で後の塩分量で計算）