



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2025-11

麻生病院栄養科

減塩料理

10月19日



- ・大豆と根菜の和風チリコンカン
- ・オニオンスープ
- ・海草サラダ
- ・パン



高血圧を撃退せよ！！

塩分を減らすことから始めよう！



『日本人の食事摂取基準2025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。本日のレシピは野菜の旨味を生かし、香辛料の工夫で少ない塩分でも美味しく食べられる健康メニューです。

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切干大根などの野菜や昆布、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。

また旨味成分は単独で使うよりも、グルタミン酸とイノシン酸など組み合わせることで旨味が飛躍的に強くなることが知られています。このような変化は「旨味の相乗効果」と呼ばれ、古くから料理に利用されてきました。

② 香味野菜や香辛料を上手に使おう！！

玉葱や生姜、にんにく、クミンやカレー粉など香りの強い素材を使用すると味にアクセントが付き、薄味をカバーすることができます。

美味しいレシピ

雑穀入り！大豆と根菜の和風チリコンカン

【材料 1人分】

豚ももスライス	25g	雑穀ミックス	6g	昆布茶	少々
クミンパウダー	適量	サラダ油	3g	塩	少々
豚ひき肉	20g	ホールトマト缶	80g	こしょう	適量
玉ねぎ	40g	鶏がらスープ	30cc	七味唐辛子	適量
生姜	2g	コンソメ	0.5g	卵	25g
にんにく	0.5g	チリパウダー	0.3g	三つ葉	2g
大豆水煮缶	23g	トマトケチャップ	5g	糸唐辛子	適量
ごぼう	12g	八丁味噌	3g		
れんこん	12g	みりん	1g		
たけのこ水煮	12g	ローリエ	適量		
人参	12g				

【作り方】

- ① 豚もも肉は1cm角に切り、クミンパウダーを軽くまぶしておく。ごぼうは1cmの角切りにして水にさらす。れんこんはいちょう切り、たけのこ水煮・人参は1cmの角切り、玉ねぎ・生姜・にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、生姜とにんにくを炒め、香りが立ったら玉ねぎを加えて炒める。
- ③ ②に豚もも肉と豚ひき肉を加えて炒め合わせ、肉の色が変わったら、大豆水煮缶・ごぼう・れんこん・たけのこ水煮・人参も加えて更に炒める。
- ④ ③に雑穀ミックスを加えて軽く炒め合わせたら、つぶしたホールトマト缶・鶏がらスープ・調味料A・ローリエを加えて、弱火で20分ほど煮て(雑穀ミックスの芯がなくなるまで)昆布茶、塩こしょう、七味唐辛子で味を調える。
- ⑤ 器にご飯を盛り付けて、④をかけて完成。お好みで、ゆで卵(スライス)、刻んだ三つ葉、糸唐辛子を添える。

*** レシピの栄養価 ***

エネルギー・・・278kcal
たんぱく質・・・18.4g
脂質・・・14.3g
塩分・・・1.5g