



# AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2024-14

麻生北見病院栄養科

## 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
- ・アセロラゼリー



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!!

毎月19日の食(しょく)育(いく=19)の日には、健康的でおいしいお食事と栄養に関する様々な情報を皆様にお届けしています。

『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。料理に旨味を加わることで、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。

### 美味しい レシピ

【 材料2人分 】

干そば	180g	カレー粉	小さじ2	バジル/オレガノ/クミン
めんつゆ/水	6g/12g	ターメリック	少々	白ワインビネガー
茄子	60g	ツナ缶	20g	温泉卵
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
玉葱	60g	黒オリーブ	8g	松の実
赤・黄パプリカ	各30g	ローリエ	1枚	
にんにく/生姜	各2g	顆粒コンソメ	小さじ1/2	
オリーブオイル	大さじ1/2	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	

【 作り方 】

- 茄子、ズッキーニ、玉葱、赤パプリカ、黄パプリカは1~1.5cm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切る。
- 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。
- 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。
- 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。
- そばは所定時間茹でて冷水で冷やし、めんつゆ・水を含ませたタレで和えて下味をつける。
- 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。

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。



### レシピの栄養価

※10割りそば(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・・・537Kca たんぱく質・・・24.2g 脂質・・・16.4g 塩分・・・2.1g

(干そば茹で後の塩分量で計算)



耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科