



# AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2024-15

麻生北見病院栄養科

栄養の日  
8月4日



- ・ 雑穀ご飯
- ・ 豚肉のレモンおろしソース
- ・ 南瓜のペペロンチーノ
- ・ ひじきの和風コールスロー



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！！

本日8月4日は、栄(えい=8)養(よう=4)の日です。

健康的で美味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 香味野菜や柑橘類を上手に使う

生姜、青しそなどの香味野菜やレモン等の柑橘類を使用すると、味にメリハリが付き、低塩分でも薄味をカバーすることができます。

### ② 旨味を上手に利用する。

旨味成分の「イノシン酸」はかつお節などに多く含まれています。料理に旨味加わること、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。

他にも油で料理にコクを出したり、香辛料で味に変化をつけるなど、塩分の使用量を減らすことができます。



## 美味しいレシピ

【材料 2人分】

- 《豚肉のソテー》  
豚肩ロース 60g×2枚  
生姜(すりおろし) 少々  
酒 小さじ1/2  
塩・白こしょう 適量  
小麦粉 大さじ1/2  
油 適量



## 豚肉のレモンおろしソース

- 《レモンおろしソース》  
大根(おろし) 80g  
レモン 16g  
青しそ(みじん切り) 2g  
かつおだし汁 大さじ1/2  
レモン果汁 小さじ2/3  
めんつゆ 少々  
黒こしょう 少々

| レシピの栄養価(一人分) |           |
|--------------|-----------|
| エネルギー        | 190 K Cal |
| たんぱく質        | 11.3g     |
| 脂質           | 13.6g     |
| 塩分           | 0.5g      |

☆オクラ、トマトなどのお好みの添え野菜  
《下準備》レモンは果肉を組みじん、皮をみじん切りにする。



【作り方】

- ①豚肩ロースは、調味料Aで下味をつける。
- ②①の豚肉の水気を軽く切って、小麦粉をまぶす。余分な粉は、はたいて落とす。
- ③フライパンに油をひく。②の豚肉を両面焼いて火が通ったら取り出す。
- ④ソースを作る。ポウルに水気を切った大根おろし、レモン、青しそ、調味料Bを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤豚肉に④のソースをかけ、お好みの添え野菜を添える。

## 栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ  
8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」  
8月1日から7日を、「栄養週間」としています。

たのしく食べて、未来のワタシの  
笑顔をつくるそのきっかけの日です