



# AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2025-10

麻生北見病院栄養科

## 減塩料理

5月19日

- ・雑穀ご飯
- ・鶏肉の甘酢ソース
- ・イタリアン卵の花
- ・白菜とりんごのサラダ



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。

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調味料は「かける」より「つける」  
醤油やソース等は、料理にかけるより、つける方が摂取量を抑えられます。

②酸味、香辛料、風味を利用する  
酸味や香辛料を使用すると、少量の塩分でも満足感が得られ、薄味で美味しく食べられます。

ハーブや胡麻の風味、揚げ物や炒め物の香ばしさも、塩分摂取の抑制に繋がります。

- |                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| 酸味<br>酢・レモン・柚子<br>など… | 香辛料<br>わさび・辛子・山椒<br>カレー粉など… |
|-----------------------|-----------------------------|

## 甘酢ソース

■いろいろな料理にどうぞ■

- ◆冷しゃぶ・蒸し鶏
- ◆魚や肉のムニエル
- ◆魚や鶏肉の唐揚げ など…

風味豊かなマーマレードとバルサミコ酢でさっぱりといただけます。肉にも魚にも合う万能ソースです。



### 美味しいレシビ

### 鶏肉の甘酢ソース

#### 【材料2人分】

- |        |           |
|--------|-----------|
| 鶏もも肉   | 70g × 2切れ |
| 塩・こしょう | 少々        |
| 小麦粉    | 適量        |
| 油      | 適量        |
| 酒      | 大さじ1/2強   |
| 醤油     | 小さじ1強     |
| バルサミコ酢 | 小さじ1      |
| マーマレード | 大さじ2強     |
| 生姜(汁)  | 1g        |

#### 【作り方】

- ① 鶏もも肉に塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油をひき、鶏もも肉を焼き、火が通ったら取り出す。
- ③ ②のフライパンに調味料Aを入れ、軽く煮詰めてから鶏もも肉を戻し入れて、ソースをからめる。
- ④ 皿に③の鶏もも肉を盛りつけ、フライパンに残ったソースをかける。お好みで人参グラッセなどの野菜を添える。

☆お好みで人参グラッセなどの野菜を添える。

#### 本日のメニュー (1人分)

- 雑穀ご飯
- 鶏肉の甘酢ソース
- イタリアン卵の花
- 白菜とりんごのサラダ

※雑穀ご飯190gの場合の栄養価

- |       |           |
|-------|-----------|
| エネルギー | ・ 695Kcal |
| たんぱく質 | ・ 23.0g   |
| 脂質    | ・ 22.8g   |
| 塩分    | ・ 2.0g    |

