



# AZABU KITCHEN

ヘルスケア 2025-11

麻生北見病院栄養科

## 減塩料理

6月4日



- ・雑穀ご飯
- ・山椒風味の鶏ごぼう  
ハンバーグ
- ・じゃが芋とブロッコリーのおかかバター
- ・わかめと葱のさっぱり和え



### ヘルスケア シリウス 高血圧を撃退せよ！ 塩分を減らすことから始めよう！！

本日はヘルスイ（スイ=水曜日）デーとして、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。  
山椒や胡麻の風味、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 酢・レモン・柚子 など…  
香辛料 わさび・辛子・山椒 カレー粉など…

### 山椒風味の 鶏ごぼうハンバーグ

ごぼうの食感を生かしたハンバーグは、山椒の風味ときこの旨味がたっぷり。ごぼうに含まれる食物繊維は腸内にある過剰なナトリウム、糖質、脂質に吸着して体外に排出し、血圧の上昇を抑えます。



### 美味しい レシピ

### 山椒風味の鶏ごぼうハンバーグ

#### 【 材料2人分 】

ごぼう（ささがき）	50g
ぶなしめじ（ほぐす）	30g
しいたけ（スライス）	10g
エリンギ（たんざく切り）	10g
油	適量
鶏ひき肉	120g
玉ねぎ（みじん切り）	20g
生姜（すりおろし）	2g
片栗粉	小さじ2
酒	小さじ1
塩・山椒粉	少々
酒・みりん・醤油・砂糖	小さじ1
だし汁	大さじ2
油・片栗粉・水	適量
☆サニーレタス、水菜など、お好みの添え野菜	

#### 【 作り方 】

- ①ごぼうは水にさらして水気をよく切っておく。
- ②ぶなしめじ、しいたけ、エリンギは炒めておく。
- ③ボウルに材料Aを入れてこね、①を加えてさらに混ぜ、等分して形を整える。
- ④フライパンに油をひき、③を並べて両面に焼き色をつけ、弱火で蒸し焼きにして取り出す。
- ⑤フライパンに②と調味料Bを入れて煮立て、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。④のハンバーグを戻し、ソースをからめて皿に盛り付ける。
- ⑥残りのソースをかけてお好みの野菜を添える。



### 本日のメニュー

- 雑穀ご飯
  - 山椒風味の鶏ごぼうハンバーグ
  - じゃが芋とブロッコリーのおかかバター
  - わかめと葱のさっぱり和え
- ※雑穀ご飯190gの場合の栄養価（1人分）  
エネルギー・・・689Kcal たんぱく質・・・23.9g  
脂質・・・・・・21.6g 塩分・・・・・・2.2g