



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2025-14

麻生北見病院栄養科

減塩料理

7月19日



- ・雑穀ご飯
- ・白身魚の香りパン粉焼き
- ・イタリアン卵の花
- ・焼き油揚げとレタスサラダ



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!!

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ご提供しております。

『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 香味野菜や風味を利用する

ねぎ、生姜、にんにく、青しそなどの香味野菜やごまなどの風味は味にメリハリをつけ、少ない塩分でも味をカバーすることが出来ます。

② 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、つける方が塩分摂取量を抑えられます。

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。



美味しいレシビ

白身魚の香りパン粉焼き

【材料 2人分】

白身魚(切り身60g)	2切れ	A	パン粉	20g
塩・白こしょう	少々		塩・白こしょう	少々
にんにく	適量		粉チーズ	小さじ1
青しそ	1枚		オリーブオイル	大さじ1/2
			☆お好みの添え野菜	

【作り方】

- ①白身魚は両面に塩、白こしょうをしておく。
- ②にんにくはすりおろし、青しそはみじん切りにしておく。
- ③ボウルに②と調味料Aを入れ、オリーブオイルを少しずつ加えて混ぜ、全体になじませる。
- ④①の白身魚に③をのせ、200度に予熱しておいた、オーブンで15分ほど焼く。
- ⑤器に④の白身魚と、お好みの野菜を盛り付ける。

(※機種によって焼き加減が異なります、様子を見ながら調整下さい。)

青しそやにんにくの香り
チーズの塩味で
ソースなしでも
おいしく食べられます。

レシビの栄養価 (1人分)

※雑穀ご飯190gの場合の栄養価

●雑穀ご飯		
●白身魚の香りパン粉焼き	エネルギー・・・627Kcal	たんぱく質・・・22.4g
●イタリアン卵の花	脂質・・・19.2g	塩分・・・1.5g
●焼き油揚げとレタスサラダ	食物繊維・・・6.3g	