



AZABU KITCHEN

ヘルスケア 2025-5

麻生北見病院栄養科

減塩料理

3月5日



- ・雑穀ご飯
- ・鶏肉香りごま焼き
- ・カレー風味の野菜グリル
- ・わかめと葱のさっぱり和え



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2020年度版』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 スパイスや香ばしさを利用する

山椒、こしょうやカレー粉などのスパイス類の刺激的な香りや、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。

鶏肉香りごま焼き

本日のレシピは「2020ヨミドクターレシピコンテスト」でヤマサ醤油特別賞を受賞したレシピです♪

ミネラル豊富で抗酸化作用や血圧に効果が期待できる、香ばしいごまをたっぷり使用しています。香味野菜の風味と山椒の辛味をピリッと効かせ減塩でも美味しく満足度の高い一品です。



美味しい
レシピ



鶏肉香りごま焼き

【材料2人分】

| | |
|-----------|---------|
| 鶏もも肉（皮つき） | 70g×2切れ |
| 酒 | 小さじ1弱 |
| 黒こしょう | 少々 |
| 生姜 | 4g |
| にんにく | 1g |
| 長ねぎ | 8g |
| 青しそ | 1g |

| | |
|-------|--------|
| 白すりごま | 小さじ2 |
| 白ねりごま | 小さじ1 |
| 正油 | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1強 |
| 砂糖 | 小さじ1/3 |
| 酢 | 小さじ1弱 |
| ごま油 | 小さじ1弱 |
| 山椒粉 | 適量 |

☆リーフレタス、京菜、ミニトマトなどのお好みの添え野菜

【作り方】

- ①鶏もも肉は、酒と黒こしょうをふっしておく。
- ②生姜とにんにくはすりおろし、長ねぎと青しそはみじん切りにする。
- ③②と調味料Aをよく混ぜ合わせて、たれを作る。
- ④鶏もも肉を中火のグリルで3～4分焼き、裏返して更に3～4分焼く。
- ⑤鶏肉に火が通ったら一度取り出して食べやすい大きさに切る。
③のたれを上のにのせて、表面に焼き色がつくまで、グリルで1分程度焼く。
- ⑥皿にお好みの野菜と⑤を盛り付ける。



レシピの栄養価（1人分）

エネルギー・・・219kcal たんぱく質・・・13.2g 脂質・・・16.5g 塩分・・・0.8g



耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科