



# AZABU KITCHEN

ヘルスケア 2026-5

麻生北見病院栄養科

## 減塩料理

3月4日



- ・雑穀ご飯
- ・鶏肉香り胡麻焼き
- ・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2025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。

### 鶏肉香り胡麻焼き

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



### 鶏肉香り胡麻焼き

【 材料2人分 】

鶏もも肉（皮つき）	70g × 2切れ	A	白すりごま	小さじ2
酒	小さじ1弱		白ねりごま	小さじ1
黒こしょう	少々		正油	小さじ1
生姜	4g		酒	小さじ1強
にんにく	1g		砂糖	小さじ1/3
長ねぎ	8g		酢	小さじ1弱
青しそ	1g		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っておく。
- 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。
- ⑥のたれを上のにせて、表面に焼き色がつくまで、グリルで1分程度焼く。
- ⑦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・・・13.1g 脂質・・・16.5g 塩分・・・0.8g

