

# 食事の ヒント

## テーマ ちょっとの工夫でおいしく減塩を!

「国民健康・栄養調査(平成22年度)」によると成人の1日当たりの食塩摂取量は、平均で男性11.4g、女性9.8gでした。また、男性9.0g未満、女性7.5g未満の目標量を男女ともに約7割の人が超えています。塩分が多い食事が続くと、血圧が上がりが動脈硬化になりやすいと言われています。そこで、今回はおいしくて簡単な減塩レシピについてご紹介します。



回答は、  
栄養部 上増 明子  
(うえはんそう あきこ)

### かりかり厚揚げ焼き



**材料 (4人分)**

- 厚揚げ 2枚(300g) ●大根おろし 40g ●大葉 2枚 ●生姜すりおろし 大さじ1
- ポン酢だれ(煮きりみりん 大さじ1 / ポン酢 大さじ1)

**作り方**

- 1 厚揚げを魚焼きグリルで両面それぞれ3分ずつかりかりになるまで焼く。
- 2 煮きりみりんとポン酢を合わせておく。
- 3 焼き上がった厚揚げを器に盛りつけ、その上に大根おろし、生姜、大葉を乗せて、ポン酢だれをかける。

1人あたりの  
栄養量

- エネルギー 131kcal
- タンパク質 8.4g
- 脂質 8.5g
- 塩分 0.4g

### たっぷりきのこのマリネ



**材料 (4人分)**

- エリンギ 100g ●しめじ 100g ●しいたけ 100g ●赤パプリカ1/2個(100g) ●黄パプリカ1/2個(100g) ●マリネ液(酢 大さじ4 / オリーブオイル 大さじ2 / 塩 小さじ1/2 / にんにくすりおろし 小さじ2 / 黒こしょう 少々)

**作り方**

- 1 3種類のきのこは一口大に切り、アルミホイルでしっかり包み、魚焼きグリルで15~20分蒸し焼きにする。
- 2 パプリカは種とへたを取り、一口大の乱切りにして熱湯で1~2分さっとゆで、水気をきる。
- 3 ボールにマリネ液を合わせ、きのこを蒸し汁ごと加え、(2)のパプリカも加えて混ぜる。
- 4 15分ほど置いて味をなじませ器に盛る。

★一晩置くとさらに味がなじみます。

1人あたりの  
栄養量

- エネルギー 92kcal
- タンパク質 3.0g
- 脂質 6.5g
- 塩分 0.8g

### レモンナムル



**材料 (4人分)**

- もやし 1袋(200g) ●人参 1/2本(100g) ●貝割れ大根 1/2パック(20g) ●ナムルだれ(レモン汁 大さじ2 / ごま油 大さじ1 / 塩 小さじ1/3 / すりごま 小さじ1 / にんにくすりおろし 小さじ1)

**作り方**

- 1 人参はピーラーで薄くスライスする。もやしはひげ根を取り除く。貝割れ大根は根を切り落とす。
- 2 鍋に水を入れ火にかける。沸騰したら鍋に人参を入れ、3分後にもやしを入れ約2分間ゆでる。火をとめる直前に貝割れを入れさっとゆでる。
- 3 (2)の野菜をざるに上げて水気をよくきる。
- 4 ボールにナムルだれ作り、(3)を加えてしっかり混ぜて器に盛る。

1人あたりの  
栄養量

- エネルギー 54kcal
- タンパク質 1.5g
- 脂質 3.5g
- 塩分 0.5g

### ちょっと一言

\*いつもの味付けに酢や柑橘類、香味野菜、香辛料をプラスすることで少ない塩分量でもおいしく食べることができます。すだちやゆず、大葉、生姜、にんにくなどは、減塩はもちろん、免疫力を高める働きがあり、体を内側から元気にしてくれるおすすめの食材です。また、ポン酢はしょうゆの半分の塩分量ですので、お浸しなどにも是非使ってみてください。