

## 減塩生活始めませんか

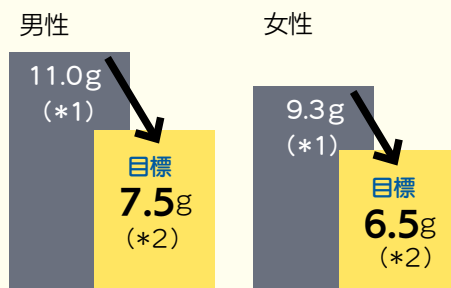
### 塩分、取り過ぎていませんか？

日本人の食塩摂取量は、食塩摂取目標量を上回っています。塩分の取り過ぎは高血圧症の要因となります。自分自身のため、家族のため、減塩を考えてみませんか？ そこで今回は、市民病院で提供している「減塩食」を紹介します。

### おいしく減塩

食材選びや調理方法のひと工夫でおいしく減塩することができます。市民病院の減塩食は食塩6.0g/日未満。酸味・うま味・甘味・香りを利用し、おいしく減塩しています。ご家庭でも下記の減塩ポイントを参考に試してみてください。

### 【20歳以上の食塩摂取量と目標量 (g/日)】



\*1 平成30年国民健康・栄養調査より

\*2 「日本人の食事摂取基準2020」より

※高血圧および慢性腎臓病の重症化予防のための食塩相当量は男女とも6.0g/日未満です。

## 減塩レシピ



- ・米飯200g
- ・鶏の竜田揚げ
- ・ひじきの炒め煮
- ・白菜の酢の物
- ・白桃缶詰

### 【1食当たりの栄養価】

エネルギー	585kcal
タンパク質	20.2g
脂質	12.9g
食塩相当量	1.9g

### プラスワンポイント

30～49歳の1日当たりの摂取量目安は下記のとおり。

	男性	女性
エネルギー	2700kcal	2050kcal
タンパク質	65g	50g
脂質	60～90g	46～68g
食塩相当量	7.5g以下	6.5g以下

「日本人の食事摂取基準2020」より

※身体活動量により、目安は変わります。

### 鶏の竜田揚げ

材料 (4人分)

- ・鶏もも肉(皮なし)…240g
- ・しょうゆ(A)…大さじ1
- ・料理酒(A)…小さじ2/3
- ・しょうが(A)…適量
- ・片栗粉…大さじ2
- ・小麦粉…大さじ2
- ・卵…1/5個程度
- ・レモン…適量
- ・揚げ油…適量

### 【1人分当たりの栄養価】

エネルギー	179kcal	脂質	9.4g
タンパク質	12.5g	食塩相当量	0.7g

### 作り方

- 1 鶏もも肉はお好みの大きさに切る。
- 2 ①の肉を(A)につける。
- 3 片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせ、②にまぶす。
- 4 ③に溶いた卵をからませ、熱した油できつね色になるまで揚げる。  
※衣は「粉類→卵」の順に付けることでふわふわに仕上がります。
- 5 ④に輪切りのレモンを添えたら完成！

## 減塩ポイント

- 1 【鶏の竜田揚げ】  
レモンの酸味を利用する
- 2 【ひじきの炒め煮】  
だしを効かせてうま味を利用する
- 3 【白菜の酢の物】  
酢の酸味と砂糖の甘味を利用する

### プラスワンポイント

酸味により、塩分控えめでも薄味と感じにくくなります。レモンありで調味をすると、なしで調味したときよりも**0.9gの減塩**に！

「日本食品成分表2017七訂本表編」より

1つの献立で塩分量に差をつける  
※減塩後の塩分量

4	白菜の酢の物	0.1g	鶏の竜田揚げ	0.9g
	ひじきの炒め物	0.9g	白桃缶詰	0.0g

### 【塩分1gに相当する調味料】

濃口しょうゆ	7g	小さじ1強
減塩しょうゆ	12g	小さじ2
赤味噌	9g	小さじ1.5
ウスターソース	12g	小さじ2
トマトケチャップ	30g	大さじ2
ぼん酢しょうゆ	17g	大さじ1

！調味料内の塩分の割合は高いので使いすぎは要注意です。