

カリウムを含む食材使用

減塩・適塩レシピBOOK

【汁物編】

毎月28日はいわて減塩・適塩の日



◆成人1日の食塩目標量

男性7.5g未満 女性6.5g未満 高血圧の方6.0g未満

秋のごま風味みそ汁

1食分
野菜・いも105g



栄養価(1人分)

エネルギー:60kcal たんぱく質:1.1g
脂質:0.4g 食物繊維:2.5g
炭水化物:15.3g カリウム:356mg
食塩相当量:0.8g

材料(2人分)

さつまいも……60g	だいこん……70g
にんじん……50g	ぶなしめじ……30g
長ねぎ……30g	白すりごま・大さじ1
煮干しだし……250cc	みそ……小さじ2

作り方

- 1) さつまいもは1cm厚さの半月切り、だいこん・にんじんは乱切りにする。しめじは食べやすくほぐす。
- 2) 長ねぎは3cm長さに切り、フライパンで焼いて焼き目をつける。
- 3) 煮干しだしに1)~2)の食材を入れて加熱し、みそを溶き入れ、仕上げに白すりごまをふる。



けんちん汁

1食分
野菜100g



栄養価(1人分)

エネルギー:72kcal たんぱく質:18.4g
脂質:3.1g 食物繊維:3.3g
炭水化物:9.6g カリウム:322mg
食塩相当量:1.0g

材料(2人分)

木綿豆腐……100g	だいこん……80g
にんじん……50g	ごぼう……50g
長ねぎ……20g	干し椎茸……2枚
ごま油……小さじ1	煮干しだし……300cc
しょうゆ……大さじ1/2	酒……大さじ1/2
塩……少々	

作り方

- 1) 豆腐は一口大に手でちぎり、ざるにあげておく。
- 2) だいこん・にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがきにする。干し椎茸は水で戻してせん切りにする。
- 3) 鍋にごま油を熱して、1)を炒め、煮干しだしを加えて2)を煮込む。
- 4) 調味料で味をつけて、小口切りにした長ねぎをのせる。

白菜と里芋の中華スープ

1食分
野菜・いも90g



材料(2人分)

白菜・・・2枚(80g)	さといも……………小1個(40g)
もやし… 60g	きくらげ……………4枚
生姜・・・4g	鶏ガラスープの素…小さじ1
水……………360cc	しょうゆ・酒……………各小さじ1

作り方

- 1) 白菜はざく切り、生姜はせん切りにする。もやしはひげ根をとる。
 - 2) さといもは皮をむき、塩少々(分量外)でもみ洗いし、輪切りにする。
 - 3) きくらげは水で戻し、食べやすく切る。
 - 4) 鍋に水、鶏ガラスープの素を入れ、1)～3)を加え、加熱し、さといもに火が通ったらしょうゆと酒で味をつける。
- ※ 仕上げにラー油又は黒胡椒を入れてもよい。

栄養価(1人分)

エネルギー:42kcal	たんぱく質:1.7g
脂質:0.1g	食物繊維:2.6g
炭水化物:6.5g	カリウム:293mg
食塩相当量:1.0g	



スパイシーカレースープ

1食分
野菜・いも80g



材料(2人分)

だいこん……………40g	にんじん……………40g
たまねぎ……………40g	じゃがいも…40g
オリーブオイル…小さじ1	水……………360cc
コンソメ顆粒… 小さじ1強	カレー粉……………小さじ1/2
パセリ……………少々	

作り方

- 1) 野菜を乱切りにし、じゃがいも以外の食材をオリーブオイルでしんなりすまで炒める。
- 2) 1)に水、コンソメを加え煮込む。途中でじゃがいもを入れる。
- 3) 最後にカレー粉を加える。器に盛り付けパセリをふりかける。

栄養価(1人分)

エネルギー:52kcal	たんぱく質:1.0g
脂質:2.2g	食物繊維:3.1g
炭水化物:8.8g	カリウム:228mg
食塩相当量:0.8g	

【減塩・適塩】汁物 調理のポイント

- ◆煮干しなどでしっかりだしをとる
 - ◆野菜・いも類・きのこ・海藻などを使用し具沢山にする
 - ◆風味付けに生姜・カレー粉・ごま・ごま油などを使用する
- ※血圧が気になる方は1日1杯を目安に

◆カリウムの効果

余分にとった食塩を排泄⇒血圧を下げる

◆成人1日のカリウム摂取目標量

男性:3,000mg以上 女性:2,600mg以上

◆レシピに使用したカリウムが多く含まれる食材

食品100gあたりのカリウム量を表記

さといも
640mg



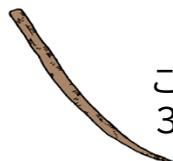
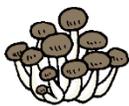
じゃがいも
420mg



さつまいも
380mg



ぶなしめじ
350mg

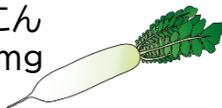


ごぼう
320mg

にんじん
300mg



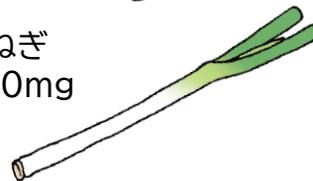
だいこん
230mg



白菜
220mg



長ねぎ
200mg



◆カリウムの上手なとりかた

カリウムは水に溶ける性質があり、生のまま、電子レンジ料理、汁物などの調理方法がおすすめ

※ カリウム制限のある腎臓病治療中の方は医師の指示に従ってください