

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



## 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。

## 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   |            |



# けんちん汁

1食分  
野菜100g



## 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。

## 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   |             |

# 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

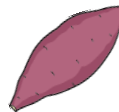
さといも  
640mg



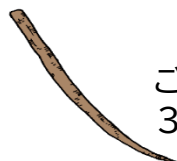
じゃがいも  
420mg



さつまいも  
380mg



ぶなしめじ  
350mg

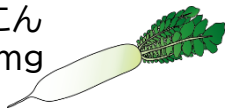


ごぼう  
320mg

にんじん  
300mg



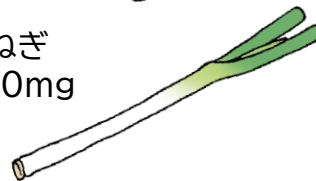
だいこん  
230mg



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