

カリウムを含む食材使用

減塩・適塩レシピBOOK

【副菜編Ⅲ】

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

なすとねぎのわさびポン酢和え



栄養価(1人分)

エネルギー: 29kcal たんぱく質: 1.0g
脂質: 0.1g 食物繊維: 2.5g
炭水化物: 6.8g カリウム: 256mg
食塩相当量: 0.6g

材料(2人分)

なす…………… 200g 長ねぎ…………… 20g
ねりわさび…小さじ1/4 ポン酢……………大さじ1 弱

作り方

- 1) なすはところどころ皮をむき、縦半分に切って、乱切りにする。
- 2) 長ねぎは斜め薄切りにする。
- 3) 耐熱容器に1)と2)を入れ、ぬらしたクッキングペーパーをのせ、ふんわりラップをかけて600Wの電子レンジで4分加熱する。
- 4) わさびをポン酢でとき、3)に入れて和える。

かぶとクコの実の甘酢

塩もみなしで
減塩



栄養価(1人分)

エネルギー: 27kcal たんぱく質: 0.5g
脂質: 0.1g 食物繊維: 1.2g
炭水化物: 6.6g カリウム: 230mg
食塩相当量: 0.4g

材料(2人分)

かぶ…………… 140g A { さとう…………… 小さじ1強
クコの実…………… 2g 酢…………… 大さじ2/3
刻み昆布(乾)…… 1g 塩…………… 0.6g

作り方

- 1) クコの実と刻み昆布はさっと洗いそれぞれ水に浸して戻す。刻み昆布は水分を切り、5cm長さに切る。
- 2) かぶは2mm厚さの短冊切りにする。耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて600Wの電子レンジで1分半加熱する。
- 3) Aを混ぜて甘酢を作り、2)と和える。
1)も加えて混ぜる。

白菜とりんごのサラダ



栄養価(1人分)

エネルギー: 85kcal たんぱく質: 0.4g
脂質: 6.9g 食物繊維: 1.3g
炭水化物: 5.8g カリウム: 167mg
食塩相当量: 0.5g

材料(2人分)

はくさい……………	120g	A {	レモン果汁……………	大さじ1弱
りんご……………	40g		オリーブ油……………	大さじ1
パセリ(乾燥)……………	少々		砂糖……………	小さじ1/3
			塩……………	小さじ1/6
			こしょう……………	少々

作り方

- 1) はくさいは5mm幅のせん切りにする。
- 2) りんごは皮つきのままいちょう切りにして塩水(分量外)に浸す。
- 3) Aを混ぜてドレッシングを作り、水気を切った1)2)と和える。
- 4) 器に盛り付けパセリをふる。

小松菜と豆もやしのナムル



栄養価(1人分)

エネルギー: 76kcal たんぱく質: 2.0g
脂質: 5.9g 食物繊維: 2.4g
炭水化物: 4.5g カリウム: 304mg
食塩相当量: 0.5g

材料(2人分)

小松菜……………	80g	A {	白すりごま……………	大さじ1
豆もやし……………	60g		塩……………	小さじ1/6
にんじん……………	20g		こしょう……………	少々
水……………	大さじ2		おろしにんにく……………	小さじ1/2弱
			ごま油……………	6g

作り方

- 1) 小松菜は4cm幅に切る。にんじんは4cm長さのせん切りにする。
- 2) 鍋にもやしとにんじん、水を入れて加熱し、煮立ったら混ぜ、ふたをして中火で2~3分煮る。
- 3) 2)に小松菜を加えて混ぜ、ふたをして1~2分したら火を止め、そのまま3分ほど蒸らす。
- 4) Aを合わせ、水気を切った3)を和える。

里芋とブロッコリーのクリーム煮



栄養価(1人分)

エネルギー:113kcal たんぱく質:5.4g
脂質:3.2g 食物繊維:4.0g
炭水化物:17.7g **カリウム:646mg**
食塩相当量:0.8g

材料(2人分)

里芋水煮…………… 100g ぶなしめじ…………… 40g
ブロッコリー…………… 60g 牛乳…………… 150ml
甘みそ……… 大さじ1と1/3

作り方

- 1) 里芋は半分に切る。ぶなしめじはほぐす。ブロッコリーは小房に分ける。
 - 2) 鍋に里芋、ぶなしめじ、牛乳を入れ、強火にかける。
 - 3) 2)が沸騰したら中火にし、ブロッコリーとみそを加えて鍋底を時々混ぜながら煮る。少し煮汁が残るくらいで火を止める(目安10分)。
- ※ みそは牛乳を少量とりだし、溶かしておくといよい
※ 甘みそは米麴を多く使用した甘めのみそで、塩分は一般的なみその半分

◆カリウムの効果

余分にとった食塩を排泄⇒血圧を下げる

◆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

長ねぎ
200mg



かぶ
460mg



白菜
220mg



こまつな
500mg



にんじん
300mg



さといも
560mg



ブロッコリー
460mg



ぶなしめじ
350mg



◆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です。

◆牛乳で手軽にカリウム摂取

牛乳はカルシウムだけでなくカリウムも豊富な食品です。

料理に取り入れるなど、毎日コップ1杯の牛乳でカリウム補給を。

牛乳100mlあたりのカリウム量
150mg



※ 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