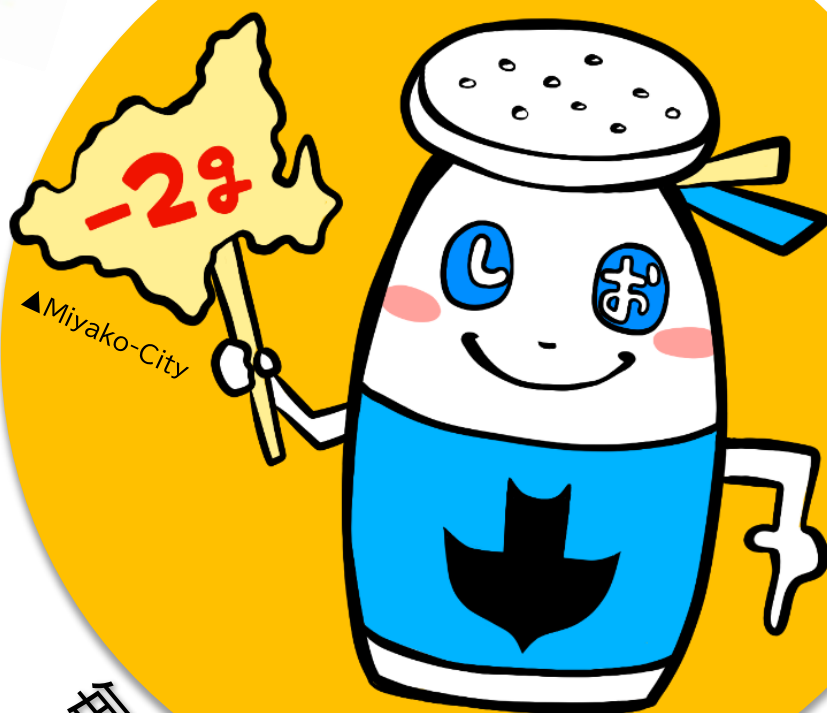


減塩・適塩レシピBOOK

～秋～

令和3年 10月
【10月は脳卒中月間】

普段の食事から塩を2g減らそう



▲Miyako-City

毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」



秋が旬のさばとすだちを使ったレシピ
です。食塩控えめでも満足感の得られ
る味付けとなっていますので、ぜひご
家庭でお試してください！

主食

麦ごはん



栄養価(1人分)

エネルギー:238kcal
たんぱく質:4.4g
脂 質 :0.7g
炭水化物:54.4g
カリウム:74mg
食塩相当量:0.0g

主菜

さばとなすのすだち炒め



栄養価(1人分)

エネルギー:247kcal たんぱく質:15.5g
脂 質 :13.8g 炭水化物:18.6g
カリウム:356mg 食塩相当量:1.4g

材料(2人分)

□さば(生)・・・2切れ(70g×2) □なす・・・60g
□片栗粉・・・大さじ2
□ごま油・・・小さじ1 A { □しょうゆ・・・大さじ1弱
□すだち・・・10g { □砂糖・・・大さじ2
□こねぎ・・・6g { □酢・・・小さじ1

作り方

- 1) さばの切り身を2等分にし、水分をふき取り片栗粉をまぶす。すだちは4等分にし、スライスする。
- 2) なすは0.5cm幅の輪切りにする。
- 3) フライパンにごま油をひき、さばとなすを焼く。
- 4) Aとすだちを加えて炒め、こねぎを散らす。



すだちの酸味と香りが、さばの
おいしさを引き立てます。

副菜

きのこ野菜のからし和え



栄養価(1人分)

エネルギー:25kcal たんぱく質:2.1g
脂質:0.5g 炭水化物:4.7g
カリウム:340mg 食塩相当量:1.0g

材料(2人分)

□ぶなしめじ…60g

□小松菜…60g

□にんじん…40g

A { □しょうゆ…小さじ2
□からし…適量

作り方

- 1) 小松菜は3cm程度に、にんじんは千切りにする。
- 2) ぶなしめじと野菜を茹でる。
- 3) 2)を絞りAで和える。



からしなどの香辛料は、料理の風味をよくするため減塩につながります。

副菜

青のりチーズポテト



栄養価(1人分)

エネルギー:57kcal たんぱく質:2.4g
脂質:0.7g 炭水化物:13.9g
カリウム:340mg 食塩相当量:0.1g

材料(2人分)

□じゃがいも…中1個

□粉チーズ…小さじ2

□青のり…少々

作り方

- 1) じゃがいもは1cm角に切り、くしが通るまで茹でる。
- 2) 1)を粉チーズ、青のりで和える。



青のりと粉チーズがじゃがいもの甘味とマッチ。優しい味わいです。

4品の合計栄養価(1人分)

エネルギー:567kcal たんぱく質:24.4g 脂質:15.7g 炭水化物:91.6g カリウム:1,110mg 食塩相当量:2.5g

With コロナの今、気を付けたい《食のこと》

毎月28日は
いわて減塩・適塩の日

テイクアウト×適塩習慣

食事をテイクアウトする機会が増えている今、メニューを選ぶ際に少しでも **塩** のことを意識してみませんか？？ほんの少しの工夫が減塩・適塩習慣につながります。

～4つの工夫～

て

き

え

ん

てき度な量に調節！サラダのドレッシングやインスタント味噌汁

サラダに小袋ドレッシングが付属している場合は、半分だけ使う、自宅にある減塩のドレッシングをかけるなど、ドレッシングの量と種類を調節します。また、インスタント味噌汁も味噌を半分だけ使うと食塩の摂りすぎを防ぐことができます。

きをつけたい！弁当に付属したソースやしょうゆ



お弁当のフライや天ぷらに小さなソースやしょうゆが付属していることがあります。お弁当のおかずは、しっかりと味がついていることが多く、追加で調味料を使わなくても美味しく食べられる場合があります。

まずはそのまま食べてみて、物足りないときに少しずつ調味料をかけます。

えらぶ際、あんやソースが絡んだ料理に要注意！

あんかけ丼やデミグラスハンバーグ、クリームパスタなど、あんやソースが具材と絡む料理は食塩を多く摂りがちです。前後の食事では、加工品や汁物などを控え、いつもより減塩を意識します。

ん～…もしかして野菜不足？

野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウムの排出を促し体内の水分量を正常に保つ機能があります。テイクアウトの際も、サラダや野菜のおかずを積極的に取り入れます。野菜料理はいちどの食事で小鉢2皿分が目安です。