



栄養コラム



編集担当: 栄養管理科

これだけでずいぶん違う「減塩」のコツ



高血圧の方は、日ごろから血圧を意識して生活されている方が多いと思いますが、冬場は特に気をつけたいですね。高血圧の方の**食塩摂取量は1日6g未満**です。

汁物は具たくさんにする



具たくさんにすることで、塩分の多い汁の量が減らせます。

スパイスを利用する



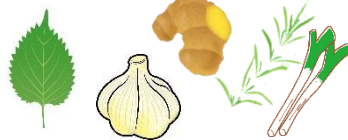
料理に、**香り、辛み、色**を添えて塩分が少量でも満足感が得られます。

うまみを利用する



昆布、しいたけ、煮干し、かつお節などの濃いめのだしを使うと塩分が少なくてもおいしく仕上がります。

香りを利用する



しそ、にんにく、しょうが、ハーブ、ねぎなどの香りがアクセントになりますね。



酸味を利用する



酢、レモン、ゆず、すだちなどで酸味をきかせると味が引き立ち、塩分を減らしても物足りなさを感じにくくなります。

★ 外食・中食で減塩するコツ

- めん類のつゆは半分残すだけでも2~3g減塩できます。●漬物は残しましょう。
- 弁当や総菜についているソースやたれは使わないようにしましょう。
- 野菜や海藻に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出させる効果がありますので野菜をしっかり食べましょう。



人 気 し し ぴ



鮭の西京焼き



1人分: エネルギー110kcal
たんぱく質 14.1g
塩分 0.9g

材料(4人分)

生鮭	4切れ
白味噌	10g
中味噌	10g
砂糖	12g
みりん	12g

- ①白味噌、中味噌、砂糖、みりんをよく混ぜ合わせて置く。
- ②前日に、生鮭の水分をキッチンペーパー等でよく拭き取り、①の味噌に漬け込む。
- ③【グリルで焼く焼き方】
弱火で5~6分程焼く。焦げ目が付いたら裏返し、3~5分程焼く。



西京焼きとは、鮭・さわら・たらなどの魚を、白味噌に漬けこみ、焼いたものです。西京焼きは西京味噌発祥の地、京都の伝統料理として誕生しました。魚は生ものですから、海から遠い地域ではすぐに傷んでしまいます。そのため、保存法の一つとして味噌漬けがはじまったといわれています。