

# 管理栄養士おススメ 減塩レシピ2

妊娠に伴う合併症の予防や、ご家族の健康のために減塩はとても重要です。  
30-39歳の女性の場合、1日7g未滿の目標に対して、平均で8.6g摂取しています。(※)  
できるだけ、薄味を心がけましょう。

(※) 日本人の食事摂取基準(2015年版)、平成29年国民健康・栄養調査結果の概要より

## ぶりの黒こしょう焼き



スパイス利用

1食分あたり 237cal  
鉄分1.2mg カルシウム8mg  
葉酸6μg 食塩相当量 0.6g

### 材料(2人分)

- ぶり 2切れ
- 粗挽き黒コショウ 小1/2
- オリーブオイル 大1/2
- 塩 1g (小1/6)

### 作り方

- ①ぶり表面の水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- ②ぶりの表面にコショウをまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、ぶりの表面を2分焼く。
- ④裏返し、フタをして約2分焼き、添え野菜と一緒に器に盛る。
- ⑤塩少々ずつを振りかける。

## カラフルピクルス



酸味を利用

1食分あたり 27kcal  
鉄分0.2mg カルシウム9mg  
葉酸28μg 食塩相当量 0.4g

### 材料(4人分)

- きゅうり 1/2本
- 玉ねぎ 1/4個
- 黄パプリカ 1/2個
- 赤パプリカ 1/2個
- 酢 大2
- 砂糖 大2
- 塩 小1/2

### 作り方

- ①Aの材料を混ぜ合わせる。
- ②野菜は4cm長のスティック状に切る。
- ③容器に②の野菜を入れ、①の調味液を注いで、冷蔵庫で半日ほど漬ける。  
※時々上下を返す。  
※漬け汁は飲まずに残す。(栄養成分は漬け汁の半分を摂取するとして算出)

## 野菜たっぷりカレースープ

一般的な味噌汁1杯塩分約2g!



1食分あたり 51kcal  
鉄分0.5mg カルシウム25mg  
葉酸48μg 食塩相当量 0.7g

### 材料(2人分)

- なす(水にさらす) 1/2本
- 黄パプリカ 1/2個
- 玉ねぎ 1/6個
- トマト 1/3個
- オクラ(ボイル) 2本
- オリーブオイル 小1
- 水 250ml
- 洋風スープの素 小1/3
- ローリエ 1枚
- カレー粉 1g (小1/2)
- 塩 1g (小1/6)
- コショウ 少々
- パセリ 少々

### 作り方

- ①鍋に油を熱し、カットしたなす、パプリカ、玉ねぎを軽く炒める。
- ②Aを加え柔らかくなるまで煮て、カレー粉、トマトを加え、少し煮る。
- ③オクラを加え、塩コショウで味を調える。
- ④パセリを散らし、器に盛る。

## 減塩のポイント



### 香辛料を使う

- ・唐辛子 ・わさび
- ・カレー粉
- ・コショウ
- ・山椒 など

### 酸味を使う

- ・お酢
- ・レモン
- ・すだち など

### 香りの利用

- ・胡麻・にんにく
- ・生姜
- ・三つ葉
- ・しそ など

### だしを使う

- ・だしは自分でとる
- ・できるだけ濃く

### 減塩食品を選択する



汁物は  
1日1回  
具沢山に



麺類の汁は  
残す  
麺自体にも  
塩分が



味に  
メリハリを  
1品だけしっかり味  
他は薄く

加工食品は  
避ける



外食は  
控える

