

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。

20歳以上の女性の場合、「1日6.5g未満」の目標に対して、平均で9.0g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(2020年版)、令和4年国民健康・栄養調査結果の概要より

酸味を利用

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。

※レシピの栄養成分は「日本食品成分表2018」で算出



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

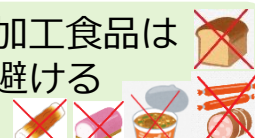


麺類の汁は
残す
麺自体にも
塩分が



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



カラフルピクルス



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。