

管理栄養士おススメ 減塩レシピ

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

減塩 肉じゃが



だしがポイント

スパイスで減塩

1食分あたり 281kcal
鉄分1.3mg カルシウム34mg
葉酸47μg 食塩相当量 0.8g

材料(4人分)

- じゃがいも(1口大) 中4個
- 人参(乱切り) 大1本
- 玉ねぎ(くし切り) 中1個
- 牛肩切り落とし 200g
- ごま油 大1
- A { 砂糖 大1/2
- みりん 大1/2
- 醤油 大1
- だし汁 300ml
- 茹でさやいんげん 10本

ゆず胡椒チキン



1食分あたり 157kcal
鉄分1.3mg カルシウム34mg
葉酸12μg 食塩相当量 1.1g

材料(4人分)

- 鶏ムネ肉 1枚(350g)
- 片栗粉 小1
- A { ゆず胡椒 小1
- 醤油 大1
- みりん 大1
- 砂糖 大1
- 酢 大1
- 酒 大1

作り方

- 鶏ムネ肉にフォークで刺して何か所か穴をあけ、ラップの上からビンの底等で叩く。
- 袋に①とAを入れて揉み、30分程度馴染ませる。
- 耐熱皿に②の鶏肉を乗せ、片栗粉をまぶし、漬け汁を回しかける。
- ラップをし、500W7分加熱。(途中で裏返す)
- ラップを取り、2分加熱。10分あら熱をとり、削ぎ切り。お好みの野菜とともに盛り付けて、蒸し汁をかける。

コクで減塩 ミルク味噌汁



普通の味噌汁 1杯塩分約2g!

1食分あたり 98kcal
鉄分0.8mg カルシウム123mg
葉酸37μg 食塩相当量 1.0g

材料(2人分)

- 大根 100g
- 人参 大1/4本
- 玉ねぎ 中1/4個
- 木綿豆腐 1/4丁(75g)
- こんにゃく 30g
- 青ねぎ 3g
- だし汁 3/4カップ(150ml)
- 醤油 小1/2
- みそ 大1/2
- 牛乳 1/2カップ(100ml)

作り方

- 具材をお好みの大きさに切る。
- 大根、人参、だし汁を加熱し、柔らかくなったら、玉ねぎ、豆腐、こんにゃくを加え5分煮る。
- 醤油、みそを溶き入れ、牛乳を加えて沸騰直前で火を止める。
- 器に盛り、青ねぎを散らす。

作り方 お肉に味を入れてメリハリ

- さやいんげんは4等分しておく。
- フライパンにごま油を熱し、玉ねぎを軽く炒める。中央にスペースを作り牛肉を炒め、Aを加えて炒める。
- じゃがいも、人参、だし汁を加えて、フタをして強火で15分程度煮る。
- フタを開け、ムラなく混ぜ、煮汁がほとんどなくなったら、器に盛り、さやいんげんを散らす。

減塩のポイント



※レシピの栄養成分は「日本食品成分表2018」で算出

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

味に メリハリを

加工食品は 避ける

外食は 控える