



塩分控えめレシピ

南本通調剤薬局 栗岡美紅

塩分の摂りすぎが高血圧症の原因になることはよく知られています。高血圧症は心疾患や脳卒中などの誘因となります。

そのような生活習慣病予防のために、塩分の摂取目標が男性 7.5g 女性 6.5g(日本人の食事摂取基準 2020 版)と設けられていますが、実際には男性 11.0g 女性 9.3g (H30 年度国民健康・栄養調査)と多く摂取しています。

生活習慣病を予防するためにも、自分が毎日のくらい塩分を摂っているかを知り、おいしく減塩していくことが大切です。また加齢に伴い、味覚が鈍くなっていきます。知らず知らずのうちに味が濃くなってしまわないよう注意しましょう。

美味しく減塩するコツ

～作るとき～

・調味料を計量する

・酸味の利用

(酢、ケチャップ、かんきつ類等)

・香辛料、香味野菜の利用

(にんにく、生姜、カレー粉等)

・献立にメリハリをつける

(全て薄味ではなく、1品普通の濃さにする)

・だしのうまみを活用する

～食るとき～

・麺類の汁は残す

・食塩を多く含む食品を避ける

・減塩食品・減塩調味料の利用



万能レモンわさびソース

60 kcal

塩分 0.2g

(1人分)

材料(2人分)

レモン汁	大さじ1
わさび	3g
塩	少々
オリーブオイル	大さじ1

作り方

①全ての調味料を混ぜ合わせる。

☆お肉やサラダなどにおすすめ



さばのカレー焼き

317 kcal

塩分 0.5g

(1人分)

材料(2人分)

さば切り身	2切れ
塩・こしょう	少々
カレー粉	小さじ1
小麦粉	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1

作り方

- ①さばは水気を軽くふき取り、塩こしょうをまぶし、下味をつける。
- ②カレー粉と小麦粉を混ぜ、全体にまぶす。
- ③熱したフライパンにオリーブオイルをなじませ、さばを両面焼く。

