

血圧美人になろう

～今日から始める！減塩生活～



食塩を多く含む食品を控える

※赤字は塩分含有量です

カップラーメン 梅干し 1個 たくあん 2切れ 塩鮭 1切れ



過剰に摂取!

食塩に含まれる
ナトリウム



血圧が上がる!

お弁当についてくる漬物などはなるべく残す習慣をつけてみましょう!

野菜や果物を積極的に!



野菜・果物などに多く含まれるカリウムは体内の余分な塩分を排出し血圧の上昇を抑える効果があります。

※腎機能に疾患をお持ちの方でカリウムの摂取制限がある場合は医師に相談が必要です

※果物は糖分も含まれているので食べ過ぎは肥満の原因にもなる為注意が必要です

調味料を工夫して減塩☆

控える! 代わりに... 料理にプラス!



スパイスや酸味のある食材を使って味付けをすることで美味しく減塩に! 塩や醤油など塩分の多い調味料を控えても味のアクセントとなり物足りなさを感じなくさせる効果があります◎

汁物はだしをきかせて具たくさんに!



汁物は、昆布やキノコ・貝類煮干しなどで、だしをとることで食材の素材本来のうま味を感じることができ美味しく減塩に☆

※市販のだしには塩分を含むものもある為注意が必要です

具たくさんにすることで汁の量を減らす事ができ減塩に◎ また、食べ応えもあり満足感も得られます♪



旬の食材を使った簡単減塩レシピ♪



うまみたっぷり

ホタテのまろやかスープパスタ

栄養価

エネルギー…589kcal
たんぱく質…36.7g
脂質…11.3g
炭水化物…77g
食塩相当量…1.9g

しめじとホタテを
組み合わせることで
うま味がアップ!

旬の食材である
白菜・しめじ
じゃがいもには
カリウムが豊富に
含まれています!

材料と分量(1人分)

スパゲッティ(乾麺)…60g
※太さ:1.6mm

水…適量

オリーブオイル…小さじ1

ホタテ水煮缶詰…100g
(身:5個 汁:大さじ4)
※缶詰の汁は捨てない

玉ねぎ…40g

じゃがいも…50g

にんじん…40g

白菜…20g

ぶなしめじ…25g

にんにく…10g

牛乳…170ml

固形コンソメ…1/4個

バター…3g

小麦粉…大さじ1/2

乾燥パセリ…小さじ1

うまみ調味料…0.3g

下処理

玉ねぎ・じゃがいも→1cm角に切る
にんにく→みじん切りにする
白菜→食べやすい大きさにざく切りにする
にんじん→薄くいちょう切りにする
ぶなしめじ→小房に分ける

作り方

- 1,沸騰したお湯にスパゲッティを入れ、箸でほぐしながら4分間茹でる。茹であがったら一旦ザルに移し水気を切っておく
- 2,フライパンに、オリーブオイルを入れて熱しにんにくを炒め香りがでてきたら、じゃがいもにんじん・玉ねぎの順に入れて弱火で炒める
- 3,白菜・ぶなしめじを加え野菜に火が通ったら小麦粉を加えてよく混ぜる
- 4,牛乳・茹でたスパゲッティ・固形コンソメ・バターほたて水煮缶詰を汁も一緒に加え、少しかき混ぜ弱火のままフライパンにフタをして5分間煮る
- 5,うまみ調味料で味をととのえ器に盛り乾燥パセリを振りかけて完成

旬の野菜やきのこ・ホタテのだしを活用し、うまみたっぷりの味付けに牛乳のコクで塩分控えめでも満足感の得られる1品です。
これからの季節にピッタリな、お腹も心も満たされるレシピとなっております!

