

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month

おいしく減塩

減 塩というと、味気ないイメージはありませんか？ 減塩の基本は、薄味に慣れることです。極端な減塩は、食事のおいしさが損なわれてしまう可能性もあるため、おいしく減塩するための3つのポイントをご紹介します。

01 血圧と塩分

気温が下がると、熱が外部へ逃げることを阻止しようとして血管が収縮して細くなり、そこへ血液を送るために圧がかかるため、春から秋は血圧が正常値であっても、冬は血圧が高くなりやすいと言われています。

気温の外的要因以外に、血圧が高くなる要因となるのが「塩分」です。日本人の1日の塩分摂取量の平均は10.1g（令和元年国民健康・栄養調査）となっており、塩分を取り過ぎている傾向にあります。

日本人の食事摂取基準2020年版では、塩分摂取目標量「1日男性7.5g未満、女性6.5g未満」、血圧の検査で基準値を上回っている場合は、「1日6g未満」が目標です。一方、WHO（世界保健機関）は塩分摂取目標を1日5gとしています。

02 減塩のためのポイント

① うま味を効かせる

顆粒だしではなく、かつおぶしや昆布、煮干しなどから、だしを濃いうま味を効かせることで、素材の風味も味わえ自然と塩分が抑えられます。

② 味付けにアクセントをつける

酢・ゆず・レモンなどの酸味や、カレー粉などのスパイスで香味や辛味を活かす、しそ・しょうがなどの香味野菜やオリーブオイル・ゴマ油などの風味で味を引き立てることで、薄味でもアクセントが出せます。

③ とろみを活用

汁物や麺類のスープ、料理のソースをあんかけにしてとろみを出すことで、口当たりが滑らかになり舌に味が残りやすくなるため、薄味でも満足感を感じやすくなります。あんかけは冷めにくい特徴があるため、これからの時期おすすめです。



（管理栄養士：小菅）

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分：エネルギー 531kcal

たんぱく質……31.7g 炭水化物……74.9g
脂質……11.5g 塩分……2.2g

塩分を抑えてもしっかりおいしい 鮭のクリームパスタ

副菜 レモンの酸味や、きのことうま味の昆布茶の旨味、玉ねぎの甘味、牛乳のコクを活用し、通常のパスタより、塩分量を抑えたレシピです。鮭には、良質なたんぱく質、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが含まれており、1品で栄養バランスの整ったメニューになります。

主菜

主菜

材料（2人分）

- スパゲッティ……………2束(140g)
- 玉ねぎ……………1/2個
- にんにく……………1かけ
- オリーブオイル……………大さじ1/2
- しいたけ……………中2個
- しめじ……………1/2袋
- アスパラ……………2本
- 鮭(生)……………中2切れ
- 小麦粉……………大さじ1/2
- 塩……………0.3g
- 牛乳……………1カップ
- 昆布茶……………小さじ2
- こしょう……………少々
- レモン汁……………小さじ2

作り方

- 1 スパゲッティを茹でる。
- 2 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。しいたけはスライスし、しめじは石づきをとり小房にわけ。アスパラは根本を切り、はかまを取り除き、5cmほどの長さで斜めに切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ熱し、玉ねぎを炒める。
- 4 アスパラ、きのこ類も入れて炒めたら一旦取り出す。
- 5 鮭に小麦粉をまぶし、オリーブオイルで焼き目がつくまで焼き、食べやすい大きさにほぐし、皮や骨も取り除く。
- 6 5に④と塩、牛乳、昆布茶を入れひと煮立ちさせる。
- 7 茹でたスパゲッティとレモン汁、こしょうを加え盛り付ける。