

☆減塩レシピ☆

人参といかのさっぱり和え

材料（4人分）

1人分のエネルギー量66kcal、塩分0.5g

人参	120g
するめいか（胴）	50g
※内臓、皮を取り除いたもの	
プロセスチーズ	30g
大葉	5枚

A

しょうゆ	小さじ1半
酢	大さじ1半
はちみつ	小さじ半分
白いりごま	大さじ1

①人参は、皮をむいて千切りにする。

*人参はお好みでサッと茹でて、固さを調整しましょう。

②いかは胴を開いて斜めに浅く切り込みを入れ、繊維を断ち切るように縦3センチ長さの短冊切りにする。その後、沸騰した湯でサッと茹でる。

③プロセスチーズと大葉は、それぞれ細切りにする。

④ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②と③を和える。



<レシピ提供：潟上市食生活改善部会>

減塩をしよう!

しょっぱくない秋田を目指そう

秋田県が実施した県民栄養調査から、「秋田県民は濃い味が好き」という結果が出ています。塩分の取りすぎは高血圧につながり、脳血管疾患や心筋梗塞など命に関わるような病気を引き起こす原因となってしまいます。一人ひとりが「今よりも1日マイナス2gの減塩」に取り組み、健康で長生きができるよう、食生活を見直してみませんか。



～普段の食事から塩分を減らすコツ～

1. 粉末だしを上手に使おう！

みそ汁や煮物などの和食によく使われる「だし」。「だし」を使うことで塩分を減らしても美味しく料理をいただくことができます。

とはいっても、昆布やかつお節、干しいたけ等から「だし」をとるのは、手間と時間と費用がかかり大変です。食塩や化学調味料の入っていない粉末だしが市販されているので、このような粉末だしを上手に使って「美味しく減塩」につなげるのも一つの方法です。

2. みそ汁は具たくさんを心がけよう！

野菜・海草・きのこ・大豆製品などをたっぷり入れ、具たくさんにすることで汁の量を減らすことができ、減塩につながります。

また、野菜・海草・きのこ・大豆製品などにたくさん含まれている「カリウム」が、余分にとった塩分を尿と一緒に体の外に排出してくれます。



減塩クッキングの工夫

●だしとうまみを利用する



昆布、削り節、干しいたけなどの濃いめのだしを使うと、塩分が少なくてもおいしく仕上がります。

●酸味を利用する



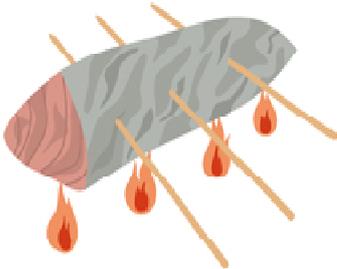
酢やレモン、ゆず、すだちなどのさわやかな酸味は塩分を減らすのに役立ちます。

●香りを利用する



ハーブ、しそ、にんにく、ねぎ、しょうがなどの香りがアクセントになります。

●香ばしさを利用する



焼いたり揚げたりして香ばしい風味をつけることで、少しの塩気でもおいしく食べられます。

●天然塩を利用する



昔ながらの手法で作られた天然塩はうまみがあり、少量でも料理の味を引き立てます。

●スパイスを利用する



料理に香り、辛み、色を添え、塩分が少量でも満足感が得られます。

●味つけにメリハリをつける



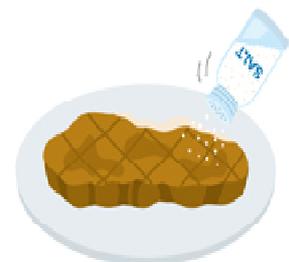
1品にしっかり味つけし、ほかは薄味にするとメリハリがきいて食事全体の満足度が高まります。

●汁物は具たくさんにする



塩分の多い汁の量を減らし、野菜や海藻をたくさんとることができます。

●表面だけに味つけをする



塩分を加えずに調理し、食べるときに表面に味つけすると塩気を感じやすく、塩分が控えられます。