

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「夏の減塩レシピ」～

夏は汗をかくからと塩分を多めに摂っていませんか。冷やし中華やそうめんなど麺類を食べる機会が増え、気づかない間に塩分を多く摂りがちです。高血圧症など日ごろから減塩を心がけている人は、引き続き適切な管理が必要になります。

● 1日あたりの塩分摂取量とは

	日本人の 食事摂取基準 2020	茨城県 (2016)
男性	7.5g未満	11.4g
女性	6.5g未満	9.7g

令和2年4月から、1日あたりの塩分摂取量が見直され、男女とも0.5g引き下げられました。

スポーツ飲料には塩分や糖分が多く含まれています。水分補給は水や麦茶などにしましょう。

●夏の食事における減塩ポイント

①カリウムを多く含む夏野菜を積極的に摂る。

代表的な夏野菜：きゅうり、トマト、ピーマン、ゴーヤ、
なす、とうもろこし、オクラ、かぼちゃなど

②みょうがや大葉などの香味野菜で、風味を変える。

③麺類のつゆや汁は残す。

④かつお節、いりこ、干しいたけなどのうま味を活用する。



ゴーヤのかき揚げ

材料	4人分
むきえび	50g
焼ちくわ	1本
ゴーヤ	120g
玉ねぎ	1個
人参	80g
ごぼう	80g
天ぷら粉	120g
カレー粉	小さじ1/2
水	180cc
揚げ油	適宜

〈作り方〉

- ①むきえびは背わたを除く。焼ちくわは輪切りにする。
- ②ゴーヤは縦半分にして種とワタを取り、薄く切る。玉ねぎ、にんじんはせん切り、ごぼうはさがきにする。
- ③ボウルに天ぷら粉とカレー粉を入れて混ぜ、水で溶いて天ぷらの衣を作る。材料すべてをボウルに入れて混ぜ合わせ、約180℃でかき揚げにする。

ポイント

ゴーヤの苦みを、玉ねぎの甘味と焼ちくわの塩分、カレーの風味でカバーしている料理です。

栄養成分（1人分）
エネルギー 184kcal
塩分 0.4g



なすとささみのサラダ

材料	4人分
なす	160g
トマト	100g
鶏ささみ	90g
酒	大さじ1
A	
ごま油	大さじ1
めんつゆ	大さじ1
梅干し	1個
大葉	2枚

〈作り方〉

- ①鶏ささみは耐熱皿に入れ、フォークで数か所穴を開ける。酒をふりかけて、ふんわりラップをかけて600Wで2分加熱し、取り出して冷ましておく。なすは縦に切り込みを入れ、ラップに包み、600Wで2分加熱する。そのあと氷水を張ったボウルに入れて1分程冷やす。
- ②ささみは縦に粗く割く。なすはヘタを切り落とし、縦半分にしたあと1cm幅に切る。トマトは食べやすい大きさにザク切りにする。大葉はせん切りにする。
- ③ボウルにAと、たたいた梅干しを入れ、よくかき混ぜる。
- ④お皿に②を盛り、上から③をかける。仕上げに、せん切りにした大葉をのせる。

ポイント

すべて電子レンジ調理で作れる簡単サラダです。鶏ささみはツナ缶に変えても美味しくいただけます。

栄養成分（1人分）

エネルギー 73kcal

塩分 0.4g

