

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「冬の減塩レシピ」～

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。また、夏に比べて冬は味覚感度が下がり、普段より濃い味を好む傾向があります。濃い味の食事は、高血圧につながるので注意が必要です。塩分を足さずに調味料を工夫して、おいしく食べられるレシピをご紹介します♪

おいしく **減塩** ポイント

①香辛料や香味野菜を利用する

香辛料：こしょう、唐辛子、カレー粉

香味野菜：しょうが、にんにく、ねぎ、しそ、みょうが、わさび

②酸味を利用する

酢、レモンやすだちなどの柑橘類

③風味のある食材を利用する

海苔、ごま

1日の食塩摂取の目標量

男性：7.5g未満

女性：6.5g未満

高血圧症：6.0g未満

厚生労働省

日本人の食事摂取基準（2020年版）



揚げない酢鶏

材料	4人分
鶏もも肉	280g
片栗粉	大さじ1
玉ねぎ	50g
ピーマン	60g
赤パプリカ	30g
黄パプリカ	30g
しいたけ	30g
水	1/2カップ
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
白ごま	適量

<作り方>

- ①鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。玉ねぎはくし形切りにする。ピーマンとパプリカは乱切りにする。しいたけは一口大に切る。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉をこんがり焼く。
- ③鶏肉をいったん取り出し、玉ねぎを透き通るまでしっかりといためたら、ピーマン、パプリカ、しいたけを加えて、さっといためる。
- ④よく混ぜたAの調味料を加え、とろみがつくまで煮たら、鶏肉を戻し、ひと煮立ちさせる。
- ⑤器に盛り付けて、白ごまをふる。

栄養成分（1人分）

エネルギー 148kcal

塩分 1.0g



ポイント

鶏肉は片栗粉をまぶすことによって、味が絡みやすくなり、あんには減塩のため酢をきかせています。
うま味のあるしいたけ、白ごまを仕上げにかけることで風味をよくしています。

ほうれん草とまいたけのしょうがナムル

材料	4人分
ほうれん草	300g
まいたけ	200g
しょうが	20g
ごま油	大さじ1
ポン酢しょうゆ	大さじ1

A

<作り方>

- ①ほうれん草は食べやすい長さに切る。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。それぞれ茹で、水気をしっかりときる。
- ②しょうがを千切りにする。
- ③ボウルに①、②、Aを入れ、よく和える。

ポイント

香味野菜であるしょうがを使用し、ごま油で風味をよくしているので、少ない塩分でもおいしく味わうことができます。



栄養成分（1人分）
エネルギー 55kcal
塩分 0.3g

ひとくちメモ



1月7日 ~七草~

- ・セリ
- ・ナズナ
- ・ゴギョウ
- ・ハコベラ
- ・ホトケノザ
- ・スズナ
- ・スズシロ



これらの7つは「春の七草」といって、昔からこの日にお粥を食べる習慣があります。七草には消化を助ける働きがあります。
お正月のごちそうで疲れた胃腸を整えましょう！



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

