



えいようだより 2月号

第79号
発行 平成31年
県立総合病院
栄養管理室

特集 香味野菜や香辛料の利用でおいしく減塩！

鍋料理やおでんがおいしいこの季節、知らず知らずのうちに塩分を摂り過ぎているかもしれません(日本人1日あたりの食塩摂取目標量はえいようだより平成30年9月号参照)。

しかしながら「減塩」を意識しすぎて調味料を減らすだけでは、味がぼやけたり物足りなさを感じてしまいます。それをカバーしてくれる強い味方が「香り」「酸味」「辛み」です。今回はこれらの特徴を持った食材を活かした減塩ポイントについて紹介します。



胡椒…炒め物やスープなどこしょうを効かせると塩が少なくても味が引き締まります。



大葉…葉は細かく干切りにして和え物に混ぜると醤油が少なくても風味良く食べられます。



生姜…すりおろしたり、みじん切りにして炒め物やスープに入れるとアクセントになります。



にんにく…細かく刻んで細胞を傷つけるほど香りが強くなりやすく、香りづけに使うことで満足感が得られやすくなります。



レモン…フライにはソースではなく、レモンを添えてさっぱりと。



酢…醤油:お酢=2:1で酢醤油を作り、醤油の代わりに使うといつもの塩分を約30%カットできます。



唐辛子…香辛料は味覚を敏感にするため、ごく少量でも使うと食塩の量が少なくても料理に満足感が得られやすくなります。

今月のレシピ ～体も温まる生姜コンソメスープ～

【材料(1人分)】

・玉葱	50g	・コンソメスープの素	1.0g(小さじ1/3)
・人参	5g	・塩	0.2g(ひとつまみ)
・生姜	2g	・粗びき黒こしょう	少々
・水	130ml	・パセリ(乾燥)	少々

生姜、黒こしょうの風味をアクセントに使用することで通常に比べ塩分約50%減！

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、人参は干切り、生姜はみじん切りにする。
- ② ①と水を鍋に入れて火にかける。
- ③ 沸騰したらコンソメスープの素、塩を入れて味を調える。
- ④ 最後に黒こしょうとパセリを振る。



1人分 エネルギー:26kcal たんぱく質:0.6g 脂質:0.2g 炭水化物:5.7g 塩分:0.6g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★