

信楽園病院だより

第139号 平成24年10月1日 発行

〒950-2087 住所 新潟市西区新通南3丁目3番11号 Tel 025-260-8200 FAX 025-260-8199

E-mail renkei@shinrakuen.com ホームページアドレス <http://www.shinrakuen.com>

～毎日の食卓は、ご家族皆さんで、おいしく減塩を～

栄養科 管理栄養士 梶井 由美子

❖日本人の食塩の目標量は？

日本人の食事摂取基準（2010年版）では1日の食塩摂取の目標値を、**男性9g未満、女性7.5g未満**としています。それに対し、「2010年の国民健康・栄養調査の結果」では1日の食塩摂取量は**男性11.4g、女性9.8g**となっており、依然として**食塩摂取量が多い**のが現状です。

今回は季節感を取り入れた簡単な「減塩食レシピ」をご紹介します。食欲の秋に、ご家族皆さんでお試してください。

❖減塩食レシピ（1人前：エネルギー665kcal、たんぱく質24g、食塩1.9g）



❖作り方（材料は、下記参照）

- ◆十八穀ごはん：洗米した白米に十八穀ごはんの素（市販）を加え、炊飯する。
- ◆鮭フライ 栗・人参甘煮 香り野菜ソースかけ
 - ①鮭フライ→生鮭は衣をつけ、油で揚げる。
 - ②栗・人参甘煮→栗・人参にさとう、食塩を加え甘煮にする。
 - ③香り野菜ソース→オリーブ油、ポッカレモン、塩を合わせ、フリソースを作る。③にみじん切りの野菜を加える。
 - ④ ①、②を皿に盛り、③のソースをかける。

❖材料

- ◆ 十八穀ごはん ～穀物の風味で、漬物なしで

《1人前》

（精白米 65g、十八穀ごはんの素〈市販〉7g～炊き上がりは160g）

- ◆ 鮭フライ 栗・人参甘煮 香り野菜ソースかけ～青しそ、みょうがで香りよく

・鮭フライ・・・（生鮭60g、塩0.2g、コショウ少々、小麦粉・卵・パン粉・揚げ油は適量）

・栗・人参甘煮（栗20g、人参20g、さとう3g、塩0.2g）

・香り野菜ソース（きゅうり15g、トマト20g、青しそ1枚、みょうが5g

玉ねぎ10g、オリーブ油5g、ポッカレモン3g、食塩0.8g）

- ◆ 刻み長芋の酢じょうゆあえ 刻みのりかけ～酢の酸味に、のりの風味を加えて

（長いも50g、酢3g、しょうゆ2.5g、刻みのり少々）

- ◆ かきのもとのからし和え～からしの辛味を生かして

（かきのもと25g、ねりがらし少々、しょうゆ2g、出し汁少々）

- ◆ 季節の果物（柿60g）～カリウムの豊富な旬の果物を