

## 目的と背景



福島県の塩分摂取量は、男性11.9g 女性9.9gであり、男女共に全国2位である（厚生労働省 平成28年国民健康・栄養調査より）調味料からの塩分摂取量が多いと考えられます。

厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取規準（2020年度版）」の目標量は男性7.5g未満女性6.5g未満です。高血圧で治療している人は、6g未満であり、世界保健機構の目標量は、5g未満となっています。

減塩に取り組むことは、生活習慣病の予防に繋がり、高血圧による心筋梗塞、脳梗塞、腎臓病などの発症を減らすこととなります。

今回、栄養士を目指す学生たちが、福島県の現状を踏まえ減塩レシピに取り組みました。

お手軽減塩レシピを日頃の料理に活かしてください。

## Main dish

# つけものパリパリ炊き込みご飯



材料  
4人分

### ●炊き込み

- 精白米…………… 2合
- 水…………… お米合数分
- 人参…………… 3cm (30g)
- しめじ…………… 1/4個 (40g)
- 生しいたけ…………… 2個 (40g)
- 好きな漬物\*… 40g
- 酒…………… 小さじ2 (10g)
- みりん…………… 小さじ2 (12g)
- 濃口醤油…………… 小さじ2 (12g)
- だし昆布…………… 小さじ2 (12g)

### ●飾り

- 三つ葉…………… お好みの分量
- 刻み海苔…………… お好みの分量

\*漬物については、好きなものを使用してください。  
(今回はりょうぜん漬け使用)

### 《栄養価 1人分》

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
361Kcal	17.6g	23.6g	21.9g	1.3g

## 作り方

- ① お米を研ぎ、水を切る。
- ② 生しいたけは軸を切り、しめじは石垣を切る。
- ③ 人参を千切り、生しいたけは薄くスライス、しめじはほぐす。漬物は細かく刻む。
- ④ 釜にお米を入れ、酒・みりん・醤油・水を加えたら全体を混ぜる。
- ⑤ ④に、だし昆布・③を加え炊き込む。
- ⑥ 三つ葉をさっと湯がき、3cm幅に切る。
- ⑦ ⑤が炊き上がったら、全体をほぐし混ぜ合わせる。
- ⑧ ⑥をお皿に盛り、⑥と刻み海苔を振りかけたら完成。

## 減塩ポイント

今回の主食は、旨味成分である昆布に含まれているグルタミン酸、キノコに含まれているグアニル酸により少ない調味料でもお手軽に減塩することができます。生椎茸は電気釜でゆっくり加熱することで旨味成分が増します。漬物は、細かく切って入れることで、ご飯に味か染み込み易くなり少量でも満足感があり食塩が1gにも満たないのがポイントです。家にある漬物でも代用できますので是非お試しください。



盛り付けのアレンジ



材料  
4人分

Side dish

# 鶏肉のイタリアン



## ●肉下味

- 鶏むね肉(皮つき)・・・ 1枚 (280g)
- 塩・・・・・・・・ 少々
- こしょう・・・・・・ 少々
- レモン汁・・・・・・ 大さじ1と1/2 (24g)
- おろしにんにく・・・・ 大さじ1/2 (8g)
- おろししょうが・・・・ 大さじ1/2 (8g)

## ●揚げ焼

- 小麦粉・・・・・・ 大さじ2 (18g)
- 片栗粉・・・・・・ 大さじ2 (18g)
- オリーブオイル・・・・ 大さじ2 (24g)

## ●イタリアン風あんかけ

- ツナ缶(水煮)・・・・ 1/2缶 (40g)
- 玉ねぎ・・・・・・ 3/4個 (160g)
- 赤パプリカ・・・・・・ 1/3個 (30g)
- 黄パプリカ・・・・・・ 1/4個 (20g)
- ピーマン・・・・・・ 2個 (40g)
- えのき・・・・・・ 1/2株 (60g)
- オリーブオイル・・・・ 大さじ1と1/2 (18g)
- おろしにんにく・・・・ 小さじ1 (5g)
- 水・・・・・・ 100ml
- コンソメ顆粒・・・・ 小さじ1 (2g)
- 白だし・・・・・・ 大さじ1と1/3 (20g)
- レモン汁・・・・・・ 大さじ1と1/3 (20g)
- 白ワイン・・・・・・ 大さじ1と1/3 (20g)
- 片栗粉・・・・・・ 大さじ1弱 (8g)
- 水・・・・・・ 大さじ1 (15g)

## ●飾り

- ミニトマト・・・・・・ 8個
- 生バジル・・・・・・ 適量

## 《栄養価 1人分》

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
361Kcal	17.6g	23.6g	21.9g	1.3g

## 作り方

- ① お肉を食べやすい大きさに切る。(今回は1切れ35g) 隠し包丁を入れる。
- ② ①に下味の調味料を揉み込み、冷蔵庫で30分程度つけておく。
- ③ 餡の野菜を切る。玉ねぎは1cm幅のスライス、赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマンは縦5mm幅の千切り、えのきは軸を落とし半分の長さに切る。
- ④ ミニトマトは飾り用として十字に包丁を入れ、飾り切りする。
- ⑤ 熱したフライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを入れ炒める。
- ⑥ 香りが出たら③の玉ねぎをいれ炒め、しんなりしたらえのきとパプリカを加えさらに炒める。
- ⑦ 水、ツナ(汁ごと)、コンソメ、白だし、レモン汁、白ワインを加え煮立たせ、最後にピーマンを加え軽く炒める。
- ⑧ ⑦に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑨ ②の鶏肉を焼く。小麦粉と片栗粉を合せ、鶏肉にまぶす。  
フライパンに少し多めのオリーブオイルを熱し、揚げ焼きする。
- ⑩ お皿に⑨のお肉、その上から⑧の餡をかけ、生バジルと④のミニトマトをのせて完成。

## 減塩ポイント

- ・ピーマンやパプリカは、食感が残るように、サッと炒めることがポイントです。
- ・鶏肉は、隠し包丁を入れることで、食べやすくなり、火の通りがよくなります。
- ・鶏肉にかける餡は、レモン汁を加えることで酸味を効かせて減塩でも物足りなさを感じさせない味になります。

鶏胸肉は、たんぱく質やビタミンA、B群を多く含む低カロリーで、疲労回復に効果がありトマト、ピーマン、パプリカには、ビタミンC、β-カロテンが含まれ美容効果、抗酸化作用が期待できます。