

栄養士さんが教える 『減塩のためのハッピーレシピ』



～なぜ減塩なのか～

塩分の摂り過ぎは、高血圧、動脈硬化を招き、「脳血管疾患」「心疾患」「慢性腎臓病」等へつながっていきます。命に直結する疾患もありますが、命が助かっても要介護状態や人工透析になると生活の質は大きく低下します。最近では外食や惣菜等にも食塩相当量が表示されていますので、自分が口にするものの塩分量を確認してみましょう。（1日の塩分摂取の目標量は、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満です）

大根餅

材料（4人分）

大根	200 g	A	しょうゆ	12 cc
れんこん	80 g		酢	12 cc
干し桜えび	12 g		ラー油	4 g
ねぎ	40 g		ごま油	4 g
米粉	80 g			

作り方

- ①大根、れんこんはすりおろし、ねぎは小さく刻む。
- ②ボールに大根、れんこん、ねぎ、桜エビを入れ、米粉を加えよく混ぜる。
- ③②を丸めて、ごま油をひいたフライパンを両面で焼く。
- ④Aを合わせて片面にぬる。



雑穀ご飯

材料（4人分）

米	200 g	雑穀	20 g
---	-------	----	------

作り方

- ①米を研いで、雑穀を入れて炊飯する。

くだもの（きんかん）

材料（4人分）

きんかん	8個
------	----



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)8412

小松菜のゆず和え

材料（4人分）

小松菜	200 g	えのき茸	100 g
みりん	12 cc	ゆず皮	少々
ポン酢	20 cc		

作り方

- ①小松菜は茹でて2cmくらいに切り、水気をきっておく。
- ②えのき茸は石突を取って、1/2に切り、鍋に入れてみりんを加えて加熱する。
- ③①②をポン酢で合わせ、ゆずの皮をのせる。

エネルギー	552kcal
脂質	11.5 g
たんぱく質	25.9 g
食塩	1.5 g

ミックスビーンズと豚肉の ピリ辛炒め

材料（4人分）

ミックスビーンズ	120 g	にんじん	200 g		
豚もも薄切り肉	240 g	深ねぎ	80 g		
A	こしょう	少々	しょうが	少々	
	片栗粉	12 g	B	酢	大さじ1
	唐辛子	少々		砂糖	小さじ1
	サラダ油	適宜		塩	1.5 g
				濃口醤油	大さじ1/2

作り方

- ①ミックスビーンズは茹でて水気をきっておく。
- ②豚もも薄切り肉はAをまぶしておく。
- ③人参は細長い乱切りにし、茹でる。ねぎは斜め切りにし、しょうがは千切りにしておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて焼く。
- ⑤④にねぎ、茹でた人参、生姜を入れる。
- ⑥Bとミックスビーンズを入れて焼く。