

テーマ：楽しく、おいしい減塩料理！

～ 本日の献立 ～  
 ご飯、切り干し大根入りハンバーグ、きゅうりの塩昆布和え、  
 ブロッコリーのタルタルサラダ、鶏ささみのすまし汁、キャロットゼリー

★ご飯 1人 110g（172kcal、食塩0g）

★切り干し大根入りハンバーグ（231kcal、食塩0.6g）

切り干し大根はあまり水気を切りすぎない！搾っていて水が一滴ずつ垂れるくらいが目安です。

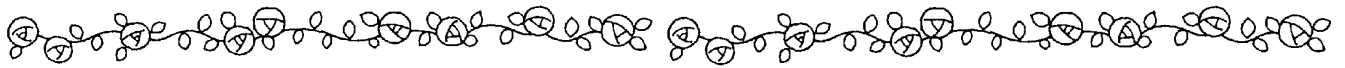
＜材料＞	1人分	4人分	
切り干し大根（乾）	8g	32g	＜準備＞ ・切り干し大根は水に戻し、水気をきっておく。 ・大根おろしを作っておく。
大根（おろし）	30g	120g	
合挽き肉	60g	240g	＜作り方＞ ① 水気をきった切り干し大根を5mm長さに切る。 ② しょうがは、粗みじん切りにする。 ③ ボールにハンバーグのたねの材料Aを入れ、手でよく練り混ぜる。①の切り干し大根を加えてさらに混ぜ、4等分にして平たい丸形にまとめる。 ④ フライパンに油をひき、熱し、③を並べて焼く。 ⑤ 焼き色がついたら裏返して火を弱め、中までじっくり火を通す。 ⑥ 器に大葉を敷き、ハンバーグを盛り付けて、ポン酢しょうゆに大根おろしを混ぜたものかける。 ⑦ ミニトマトを添える。
卵	1/4個	1個	
しょうが	2g	8g	
片栗粉	3g	小さじ4	
こしょう	少々	少々	
油	3g	大さじ1	
大葉	1枚	4枚	
ポン酢しょうゆ （付け合わせ）	5g	20g	
ミニトマト	2個	8個	

ハンバーグのたねの中には調味料を入れずに、しょうが等の**薬味の利用**や、焼いた後に、**表面に味付け**することで減塩をします。また、甘みがある野菜は、**調味料をかけずに**食べることでさらに減塩できます。干すことでうま味が増した切り干し大根が入っているのもポイントです。歯ごたえのある食材で食感にアクセント加えています。

★きゅうりの塩昆布和え（26kcal、食塩0.2g）

＜材料＞	1人分	4人分	
きゅうり	40g	160g	＜作り方＞ ① きゅうりは、1cm幅いちょう切りにする。 ② ながいもは、皮をむき1cm角に切る。 ③ 塩昆布は、2cmくらいに切る。 ④ ①②の具材を塩昆布で和える。 ⑤ 器に盛る。
ながいも	30g	120g	
塩昆布	1g	4g	

塩昆布で和えることでうま味が増し、少ない塩分でも野菜がおいしく食べられます。



### ★ブロッコリーのタルタルサラダ (74kcal、食塩 0.3g)

<材料>	1人分	4人分
ブロッコリー	50g	200g
たまご	1/4個	1個
かにかま	5g	20g
マヨネーズ	5g	20g
こしょう	少々	少々

<作り方>
① ブロッコリーを一口大に切り、沸騰した湯で3分茹でて冷ましておく。
② ゆで卵を作り、8等分に切る。かにかまはさいておく。
③ ボールに A の調味料を入れ、①②の具材を加えて和える。
④ お皿に盛り付けて完成。

素材の味も楽しみましょう。  
かにかまやちくわ等の練り製品にも塩分が含まれています。今回は彩りのため  
少しだけかにかまを入れました。

### ★鶏ささみのすまし汁 (38kcal、食塩 0.4g)

<材料>	1人分	4人分
鶏ささみ	20g	80g
ごぼう	10g	40g
にんじん	10g	40g
小松菜	10g	40g
片栗粉	1g	小さじ1
だし汁	120g	480g
しょうゆ	2g	8g

<作り方>
① 鶏ささみは、そぎ切りにする。
② ごぼうの土を水で洗い流して斜め切りにして水にさらす。にんじんは皮をむき、いちょう切りにする。小松菜は2cmに切る。
③ 鍋に水を入れて沸騰させ、鶏ささみに片栗粉をまぶし、沸騰した湯にくぐらせる。
④ 別の鍋にだし汁を入れ、①②③を入れ、しょうゆで味を調える。
⑤ 椀に盛る。

うま味がよく出た濃いだし汁を使い、具たくさんにすることで減塩できます。  
ごぼう等、風味のある食材を使用することでも減塩できます。

### ★キャロットゼリー キウイフルーツ、さくらんぼ添え (54kcal、食塩 0g)

<材料>	1人分	4人分
粉寒天	0.4g	1.6g
水	15g	60g
にんじん	6g	24g
砂糖	4g	16g
オレンジジュース	25g	100g
レモン汁 (添え)	1.5g	6g
キウイフルーツ	25g	100g
さくらんぼ	3粒	12粒

<作り方>
① にんじんは皮をむいて5mmの厚さの輪切りにしてヒタヒタの水で柔らかくなるまで煮てミキサーにかける。
② 粉寒天を水で溶いて火にかけ沸騰させる。
③ ②に砂糖を入れて、①のにんじんの裏ごし、オレンジジュース、レモン汁を入れ加熱しバットに流し入れ冷やす。
④ 人数分に切り、キウイフルーツとさくらんぼをのせ、器に盛る。



## ～ 減塩をすると・・・ ～

食塩を1日1g減らすことで、高血圧の人では、上の血圧が約1mmHg下がると言われています。例えば、1日11gの食塩を摂っていた高血圧の人が、1日6gにできれば、血圧が5mmHg下がるということになります。

また、血圧の薬の中には、食塩摂取量が多いと効果がやや弱くなり、食塩制限をするとよく効く薬もあります。減塩によって血圧が下がることに加え、薬が少なくてすみ、医療費も安くなります。

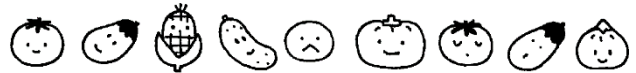
### Q.夏は汗をかくので塩分を多めに摂取した方がいいのでは？

A.夏は発汗などで脱水になると熱中症の危険性が高まりますので、水分は十分に摂りましょう。発汗により塩分もいくらか失われますが、日本人の食塩摂取量は必要量をはるかに超えています。高血圧の人は、大量に汗をかいた場合を除き、夏でも食塩は制限すべきです。

[国立循環器病研究センター 循環器病情報センターホームページより]

## ～ 食事の基本は・・・ ～

体づくりのため、元気に活動するためにも栄養バランスが重要になります。食事をバランスよく食べることを意識していきましょう。



## ～ バランスのよい食事 ～

- ① 主食（ごはんやパン、めん）
- ② 主菜（魚、肉、卵、大豆製品）
- ③ 副菜（野菜やきのこ、海藻等）

①、②、③の3種類をそろえて食事をとることで、バランスが調いやすいです。  
②の主菜も忘れないように毎食とりましょう。  
(1食に、魚や肉なら片手にかかるくらいのくらい、卵なら1個くらい、豆腐なら1/3丁くらい)。  
③の副菜は1食に、両手1杯分(加熱した野菜等は片手に1杯分)をとるようにしましょう。

## ～ おいしく減塩するポイント ～

- ・しょうがやにんにく等の薬味、カレー粉やこしょう等の香辛料、レモンや酢の酸味を効かせる。
- ・表面に味付けをする。
- ・旬の食材や、新鮮な食材を選んで、素材の味をそのまま楽しむ。
- ・昆布やかつお、しいたけ等、だしの風味を活かす。
- ・一食のうちで、しっかり味付けしたものと薄味のものとでメリハリをつける。
- ・汁物は具たくさんにして汁の量を少なくする。



## 《栄養価 1食分》

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	g	g
ごはん	172	2.8	0.3	3	0.1	1.7	0
切り干し大根入りハンバーグ	223	13.1	15.8	60	1.6	2.2	0.6
ミニトマト（付け合わせ）	8	0.3	0	3	0.1	0.4	0
きゅうりの塩昆布和え	26	1.2	0.1	18	0.3	0.9	0.2
ブロッコリーのタルタルサラダ	74	4.9	5.4	37	0.9	2.5	0.3
鶏ささみのすまし汁	38	5.8	0.2	28	0.5	1.0	0.4
キャロットゼリー （キウイ、さくらんぼ添え）	54	0.7	0.1	13	0.2	1.4	0
合 計	595	28.8	21.9	162	3.7	10.1	1.5

桑名市役所 保健医療課  
☎ 0594-24-1182