

さくら通信 1月号



🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

ちよい塩レシピ※1 ☆高血圧の方の目標は、1食あたりの食塩相当量「2g未満」

あけましておめでとうございます！年末年始はゆっくり過ごせましたか？
食事会が続いて食生活が乱れてしまった方も多いのではないのでしょうか。
習慣的な食べ過ぎや飲みすぎは高血圧につながってしまうため、注意が必要です。
1月号では簡単にできる減塩レシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください！

主食

もち麦ごはん※1

塩分量
0.0g



★食物繊維で高血圧の合併症を予防！

材料（茶碗3～4杯分）

・米...2合（300g） ・もち麦..100g ・水...適量

作り方

1. 米をといで炊飯器の内釜に入れ、2合の目盛まで水を注ぐ。
2. もち麦とさらに水200gを加えて軽く混ぜ、炊飯する。

主菜

さわらの幽庵焼き※1

塩分量
0.7g



★下味により焼き上がりが香ばしくなります！

材料（1人分）

・さわら...一切れ（80g）
・大根...50g
・小ねぎ...お好みで

A {
・減塩醤油...6g（小さじ1）
・酒...6g（小さじ1強）
・みりん...6g（小さじ1）

作り方

1. さわらの水気をよく拭き、ポリ袋へ。Aを加え、空気を抜いて口をしぼり、15分漬ける。
2. 大根はすりおろして水気を切る。
3. 1のさわらを魚焼きグリルで焼く。器に盛り、2を添える。お好みで小ねぎを添える。

副菜①

かぶときゅうりの酢の物 ^{※1}

塩分量
0.2g



★酢の物は減塩の強い味方です！

材料 (1人分)

- ・かぶ...15g
- ・きゅうり...10g

- A
- ・酢...5g (小さじ1)
 - ・砂糖...3g (小さじ1)
 - ・塩...0.2g

作り方

1. かぶはいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。
2. ポリ袋にAを混ぜ合わせ、1を入れて軽く揉む。空気を抜いて口をしぼり、冷蔵庫に15分おいてなじませる。

副菜②

ブロッコリーのマスタード和え ^{※2}

塩分量
0.7g



★冷凍ブロッコリーを使えばさらに簡単！

材料 (1人分)

- ・ブロッコリー...70g

- A
- ・粒入りマスタード...小さじ1
 - ・醤油...小さじ1/2

作り方

1. ブロッコリーは小房に切り分ける。茎は根本を切り落とし、皮をむいて縦に薄く切る。
2. 沸騰湯で3~4分茹でたらザルに広げて冷ます。
3. 粗熱がとれたら混ぜ合わせたAで和える。

汁物

★お好みの野菜やきのこ、海藻をたっぷり入れてアレンジしてください！

なめことねぎのみそ汁 ^{※1}

塩分量
0.8g

材料 (3~4人分)

- ・なめこ...15g
- ・長ねぎ...5g
- ・乾燥わかめ...0.5g
- ・だし汁...120g
- ・減塩みそ...6g (小さじ1)

作り方

1. なめこは軽く洗う。長ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にだし汁を入れて中火にかけ、乾燥わかめとなめこ、長ねぎを加える。煮立ったらみそを溶かし入れ、沸騰直前まで温めて器に盛る。



メールやSNSでも相談をお待ちしております！

桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央

Mail: sakuramati.nao@outlook.jp

Twitter: sakuramati_nao



※1 医師と管理栄養士が考えたおいしく食べる高血圧の減塩レシピ (澤田幸男,成美堂出版,2023)

※2 毎日食べたい女子栄養大学の500kcal定番ごはん (松田早苗,豊満美峰子,女子栄養大学出版社,2012)

