

# Let's 減塩+α!

## カリウム編

高血圧予防にはいろいろな方法があり、食事の中で減塩以外に大事なことがあります。「減塩+α」のαの正体は・・・

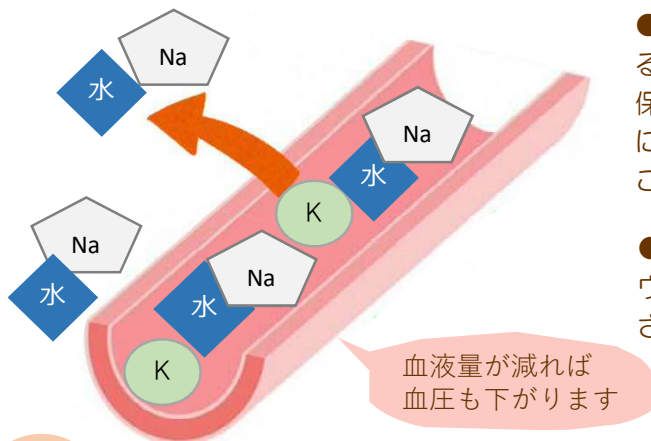
「カリウム」です！積極的に「カリウム」をとりましょう！※下記に注釈あり



### カリウムって高血圧とどんな関係があるの？

#### 高血圧を救う！？カリウムのはたらき

カリウムは、塩分（ナトリウム）を尿としてからだの外へ出してくれます！



●血管内に塩分(Na)が取り込まれると、からだは塩分濃度を一定に保とうとするので、水分も血管内に増え、血液の量が増えます。これが高血圧やむくみの原因です。

●カリウムをとることで、ナトリウムと水分は尿として体外へ排出されます。

#### カリウムが多くとれる調理法 いずれも調理後100g当たりの量とする

(100g当たり)  
460mg



生のブロッコリー

約210mg



カリウムは水に流れやすいため、茹でこぼすより、電子レンジ加熱や炒める方が、2倍以上のカリウムをとることができます！

約500mg



#### 塩分を減らすだけでなく、野菜や果物を意識して食べよう！

※腎機能が低下した方の中には、カリウムの量に制限が必要となる場合もあるので注意が必要です。



## たがじょう食堂



Vol.33  
R4.8月号

他にも  
多数紹介！



#### ～おいしく減塩メニュー～

- 古代米入り麦ごはん
- 鶏ささみのぷちぷちごま焼き
- 切り干し大根のカレー炒め煮
- かぼちゃのかみなり汁
- プルーン入り黒糖寒天

普通の調味料使用時と比べ

★ 1.0g 減 ★

一日のカリウム目標量の

★ 半分以上とれる ★

#### 掲載レシピ

一人あたりの栄養価

(ご飯130gを含む)

エネルギー	566kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	11.5g
食物繊維	8.1g
食塩	1.0g
カリウム	1726mg

食塩の1日の目標量は…  
男性7.5g/女性6.5g未満!  
カリウムの1日の目標量は…  
男性3000mg/女性2600mg!

## 鶏ささみのぷちぷちごま焼き



作りやすい分量 (4人分)

・鶏ささみ	4本
★にんにく (チューブ可)	小さじ1
★しょうが (チューブ可)	小さじ1
★減塩率60%しょうゆ	小さじ1弱
★みりん	小さじ1弱
★料理酒	小さじ1弱
◇片栗粉	大さじ2
◇マヨネーズ	大さじ2強
・白ごま、黒ごま	各大さじ2
・ごま油	小さじ1
<付け合わせ> 1人あたり	
・リーフレタスなど	適量
・ミニトマト	1個

エネルギー122kcal/たんぱく質10.7g/  
脂質5.7g/食物繊維0.1g/食塩0.4g



ごまは、白ごまだけでも美味しいです！  
おすすめアレンジ⇒マヨネーズと一緒に、  
梅、わさび、カレー粉などを追加！

- 1 鶏ささみの筋を取り、ビニール袋に★の調味料を入れ下味を付ける。
- 2 1に◇を入れ、もみこむ。
- 3 別のビニール袋にごまを入れ、2を入れてビニール袋の口をしぼり、振ってごまをまぶす。
- 4 フライパンにごま油をひき、中火で4分焼いたら裏返し、蓋をして弱火で3分程蒸し焼きにしたら出来上がり。

## かぼちゃのかみなり汁



作りやすい分量 (4人分)

・木綿豆腐	200g
・しょうが	ひとかけ
・ごま油	小さじ1
・かぼちゃ	160g
・えのき	80g
・青ねぎ	20g
・水	720cc
・減塩率60%顆粒だし	小さじ1
・減塩率20%味噌	大さじ1と1/2

エネルギー105kcal/たんぱく質5.6g/  
脂質3.5g/食物繊維2.9g/食塩0.1g



水切りをした豆腐を炒めるときに、パチパチと雷のような音がするので「かみなり汁」と呼ばれています！  
野菜は根菜やきのご類など何でも美味しいです！

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパー2枚で包み耐熱容器でラップをせずに600Wで3分加熱し水切りをする。
- 2 鍋にごま油をひき、しょうが(みじん切り)を炒め香りが出たら1を入れて炒める。
- 3 かぼちゃ(いちちょう切り)、えのき(3cmカット)を入れ軽く炒め、水を入れ沸騰したら5分位煮る。かぼちゃに火がとおったら顆粒だしを入れる。
- 4 火を止め味噌を溶き、器に盛って青ねぎを入れる。

## 切り干し大根の カレー炒め煮

作りやすい分量 (4人分)

・切り干し大根	40g
・人参	1/2本
・豆苗	1袋
・オリーブ油	小さじ1と1/2
・水	1カップ
◆カレー粉	小さじ1/2
◆減塩率60%コンソメ	小さじ1
◆ケチャップ	小さじ2



エネルギー59kcal/たんぱく質1.8g/  
脂質1.7g/食物繊維3.3g/食塩0.5g



少量のベーコンと一緒に炒めるといっそう洋風アレンジになってお子さんも食べやすくなります！

- 1 ◆の調味料を合わせておく。
- 2 切り干し大根はさっと洗って水で戻す。人参は千切り、豆苗は根を切り半分の長さに切る。
- 3 鍋にオリーブ油をひき、2を炒める。少ししんなりしたら、水を入れ◆を加え混ぜる。
- 4 落とし蓋をし、7分位蒸らして火を止める。(汁気は少し残っていてOK！)

## プルーン入り 黒糖寒天

作りやすい分量 (4~5人分)

・粉寒天	4g
・水	500cc
・黒糖	大さじ4
・ドライプルーン	4個
・きな粉	お好みで
・型または器	



エネルギー52kcal/たんぱく質0.4g/  
脂質0.0g/食物繊維0.7g/食塩0.0g



黒糖のカリウムは、上白糖の550倍！  
ドライプルーンは、カリウムや鉄分、食物繊維も豊富です！

- 1 鍋に粉寒天と水を入れて混ぜながら中火にかけ、沸騰したら弱火で2分位寒天を煮溶かす。
- 2 1に黒糖を入れて溶かす。
- 3 2にドライプルーン(2cmカット)を入れ、火を止める。
- 4 3を水(分量外)で濡らした型または器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 6 お好みできな粉をトッピングする。