

Let's 減塩+a!

ナトカリ編

高血圧の原因として、ナトリウム（塩分）の摂り過ぎと、野菜不足が挙げられます。野菜や果物に含まれるカリウムは、ナトリウムを体外へ排出を促す役割があります。ナトリウムとカリウムは、バランスが大切で「ナトカリ比」という新しい考え方が注目されています！



ナトカリ比ってなに？

塩分と野菜摂取のバランスの指標です

塩分と野菜摂取のバランスの指標のことです。ナトカリ比が高い食事をしている人ほど、高血圧の割合が高いことが分かってきました。

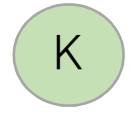
ナトカリ比

塩分と野菜摂取の
バランスの指標



ナトリウム

調味料など塩気のあるものに多く含まれている



カリウム

野菜や果物に多く含まれている



ナトカリ比を下げる工夫をしてみましょう！

血圧を上げないためには **Na** を減らし、**K** を増やして「ナトカリ比」を低くする！



チャーハンにレタスをプラス！



ラーメンに季節の野菜をプラス！



味噌汁に季節の野菜をプラス！

※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.34
R.4.11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
- さつまいものシュクメルリ
- ひじきの洋風サラダ
- 紅白寒天～季節のフルーツ添え～

普通の調味料使用時と比較し

0.6g 減

一日のカリウム目標量の

半分とれる

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	698cal
たんぱく質	28.5g
脂質	16.7g
食物繊維	8.4g
食塩	1.4g
カリウム	1434mg

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!

さつまいものシュクメルリ



エネルギー281kcal/たんぱく質20.3g/
脂質10.9g/食物繊維2.4g/食塩0.6g

作りやすい分量 (4人分)

・鶏もも肉	1枚半~2枚
★黒こしょう	少々
★にんにく (みじん切り)	3かけ
★プレーンヨーグルト	120g
・さつまいも (輪切り)	中1/2本
◎玉ねぎ (くし切り)	1/2個
◎しめじ (小房)	1パック
◎オリーブ油	小さじ1強
◎にんにく (つぶす)	3かけ
・小麦粉	大さじ2
・牛乳	200cc
◇減塩率40%コンソメ	1個
◇ピザ用チーズ	40g
・ブロッコリー (小房)	1/2房

- 鶏もも肉は皮を取り、一口大に切る。ビニール袋に入れ★を加えて下味を付ける。
- さつまいもはラップをして電子レンジ600W3分加熱する。ブロッコリーは濡れたペーパータオルで包みラップをして電子レンジで600W1分加熱する。
- フライパンにオリーブ油と◎のにんにくを入れ◎の野菜をしんなりするまで炒める。
- 3に1を下味ごと入れ、鶏肉の両面を焼く。
- 鶏肉に焼き目がついたら、小麦粉を全体にまんべんなく2~3回に分けて入れ炒め、ヘラで混ぜながら少しずつ牛乳を入れて弱火で7~8分煮る。(ダマにならないように少しずつ入れるのがポイント)
- ◇の調味料と2のさつまいもを加えて混ぜる。
- 器に盛り付け、2のブロッコリーを添える。



シュクメルリは、鶏肉をにんにくの風味が効いたソースで煮込んだジョージアの郷土料理です。スキレットなどで料理をすると、そのまま食卓に並べられるのでクリスマスにもおすすめです。ピザ用チーズを減塩タイプにすると、さらに減塩に！

ひじきの洋風サラダ

作りやすい分量 (4人分)

・乾燥ひじき (水で戻す)	12g
・オリーブ油	小さじ2
▲減塩率60%しょうゆ	大さじ1と1/3
▲料理酒	小さじ2
▲みりん	小さじ2
▲水	60cc
・れんこん (いちちょう切り)	100g
・人参 (千切り)	中1/3本
・ミックスビーンズ	60g
・オリーブ油	小さじ1
・赤玉ねぎ (薄切り)	1/2個
・さやいんげん (斜め切り)	4本
☆黒こしょう	少々
☆レモン汁	大さじ1と1/3
☆てんさい糖 (白砂糖可)	小さじ1



エネルギー124kcal/たんぱく質3.2g/
脂質4.1g/食物繊維4.5g/食塩0.8g

野菜を油で炒めることで、カリウムやビタミンも吸収率アップ！
ひじきは、カルシウムや食物繊維も豊富です。水戻し不要のドライパックを使ってもOK。



冷蔵庫で2日程保存できます！朝ごはんにもおすすめです♪

- 鍋にオリーブ油をひき、ひじきを炒め、▲の調味料を入れてひと煮立ちさせ、器にうつして冷ます。
- 同じ鍋にオリーブ油をひき、れんこんと人参を炒め、さやいんげんとミックスビーンズも加え軽く炒めて器にうつして冷ます。
- 赤玉ねぎは薄切りにし、辛味がある場合は電子レンジで30秒程加熱する。
- サラダボールに☆の調味料を入れ、よく混ぜる。
1.2.3の材料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

紅白寒天 ~季節のフルーツ添え~

作りやすい分量 (カップ約5個分)

牛乳寒天	・粉寒天	2g
	・水	150cc
	・てんさい糖 (白砂糖可)	20g
	・牛乳 (人肌に温める※)	100cc
いちご寒天	◆粉寒天	2g
	◆水	300cc
	◆いちごジャム	大さじ2と1/2
・季節の果物	適量	

(みかん、いちごなど)



エネルギー64kcal/たんぱく質1.1g/
脂質1.0g/食物繊維0.4g/食塩0.0g



寒天は食物繊維が豊富で常温で固まるため、年末年始の手土産にもおすすめです。

※寒天液と混ぜる牛乳は、人肌に温めることでよく混ぜられます。温度差があると均一に固まりにくい場合があるので注意しましょう。



果物の切り方を変えて、断面をきれいに並べるときれいです！

- 牛乳寒天
 - 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。
 - 1にてんさい糖を入れて溶かす。
 - 火を止め、1に牛乳を入れ混ぜる。水(分量外)で濡らした型に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ◆いちご寒天
 - 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。
 - 火を止め、いちごジャムに少し4を混ぜ寒天液をなじませてからジャムを全部入れて混ぜる。
 - 最後に●の牛乳寒天の上に◆のいちご寒天を流し、二層にする。固まりかけたら切った果物をのせ冷蔵庫で冷やし固める。