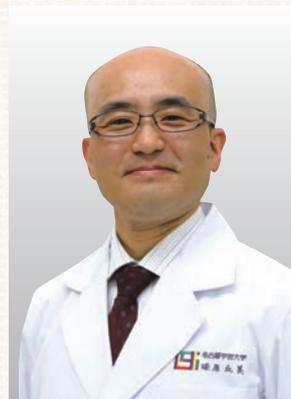




今月のテーマ

塩分制限のススメ (その1)



名古屋学芸大学
管理栄養学部管理栄養学科
臨床栄養学研究室 I
塚原丘美先生

日本人の死因の「がん」に次ぐ第2位は心疾患、第4位は脳卒中で、世界の死因でみると第1位は心疾患、第2位は脳卒中です。この心臓や脳の血管の病気は高血圧と深い関係があり、高血圧がこれらの疾患のリスク因子(危険因子)の上位です。しかし、高血圧はかなりの値になるまで自覚症状がありません。つまり、知らないうちに死に追いやられてしまうのです。このことから、高血圧症は「サイレントキラー(静かな殺し屋)」と呼ばれます。

高血圧の予防に、塩分制限が有効であることは、皆さんよくご存じだと思います。多くの疫学研究や臨床研究でも明らかになっています。健康を維持するためには「1日10g以下の塩分を目標に」

といわれますが、高血圧学会が示す目標値は(しっかり高血圧予防や治療を目指すなら)1日に6g未満です。なんと、1食に摂取できる塩分は2g程度…。厳しそうですが、慣れてしまえば、案外できてしまいます!日頃から塩分の少ない食事に心掛け、慣れることが大切です。“薄味の方がそれぞれの食材の味がわかっておいしい、濃い味は何を食べても醤油か味噌の同じ味よねえ…”と思えるようになることが理想です。

ポイント

- 「食塩」を使わず、塩分の少ないケチャップ、マヨネーズのみで減塩調理!
- カレー粉、こしょう、ショウガなどの香辛料で減塩!
- 焼き目をつけ、香ばしさでおいしく減塩!



名古屋学芸大学管理栄養学部管理栄養学科4年生
竹村春香さん(左) 辻村穂奈美さん(中) 杉山芽以さん(右)

材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)	160g(1枚)
こしょう	0.04g
ヨーグルト	24g(大さじ2)
カレー粉	2g(小さじ1)
ケチャップ	14g(大さじ1)
マヨネーズ	10g(大さじ1)
ショウガ(おろし)	2g
ニンニク(おろし)	1g
小麦粉	6g(小さじ2)
油	4g(小さじ1)
付け合わせ	
ベビーリーフ	40g
ミニトマト	60g(2個)
レモン	60g

より本格的な味に!!
レッドペッパーを加えると

栄養量(1人分)

エネルギー	199kcal	炭水化物	10.8g
たんぱく質	17.0g	塩分	0.5g
脂質	9.5g		

減塩 タンドリー チキン



作り方

- ① 鶏肉の皮や筋を取り、フォークで穴を開け、こしょうで下味をつける。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、鶏肉を入れてもみ込み15~20分漬ける。
- ③ 小麦粉をつけた鶏肉を、油を引いたフライパンで焼き、②で余ったAも加え絡めて焼く。
- ④ ベビーリーフ、トマト、レモンを添えたお皿に、焼いた鶏肉を盛り付ける。

一晩漬け込むとより柔らかく仕上がります。

