

Vol.12 高血圧を予防しよう【鶏肉の南蛮漬け】

日本高血圧学会は「世界高血圧デー」である5月17日を「高血圧の日」と制定しています。高血圧の原因の一つとして『塩分の摂りすぎ』があげられます。令和6年国民健康・栄養調査によると、1日あたりの食塩摂取量の平均値は9.6g、男女別にみると男性10.5g、女性8.9gとなっており、男女ともに目標値よりも多い状況です。

※1日あたりの食塩摂取量の目標量：男性7.5g未満、女性6.5g未満（日本人の食事摂取基準より）
この機会に家庭の味を振り返り、減塩の工夫をしてみませんか？

減塩のポイント(調理編)

- ①味にアクセントを！（柑橘や酸味、香辛料などを使う）
- ②だしの旨味を利用する
- ③献立にメリハリを！（1品は薄味ではなく普通の味つけにするなど）

減塩のポイント(食事編)

- ①栄養成分表示を確認する
- ②調味料は「かける」より「つける」
- ③麺類の汁は飲み干さない



酢の酸味とだしの旨味で、少ない調味料でもおいしくいただけます。



【1人分の栄養量】

・エネルギー	143kcal
・たんぱく質	14.1g
・脂質	3.1g
・炭水化物	13.6g
・塩分	0.6g

材料(2人分)

鶏むね肉	140g	油	小さじ1
こしょう	少々	だし汁	大さじ2 (30ml)
かたくり粉	大さじ1	酢	大さじ1+1/3 (20g)
たまねぎ	40g	濃口醤油	小さじ1 (6g)
ピーマン	1個	さとう	大さじ1 (9g)
にんじん	20g		

作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマン、にんじんは千切りにする。
- ② 鶏むね肉を食べやすい大きさに切ってこしょうをふり、かたくり粉をまぶす。
- ③ フライパンに油をひき、鶏肉を焼く。
- ④ 火が通ったら③を端に寄せ、①を炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、⑦を入れてひと煮たちさせ、火を止めて、10分程度漬けておく。