

さっぱりレモン 「か・か・し」で 減塩 !

情報提供者:県立広島大学

どうして減塩がいいのだろう?

減塩とは「塩分を控えめにする」ことです。減塩することで血管への負担を減らし、将来の高血圧や生活習慣病予防につながります。

高血圧などの生活習慣病は日々の習慣が積み重なって少しづつ進んでいきます。20代は自覚症状が出にくく、気づかないうちに生活習慣が固定されやすい時期もあります。

だからこそ若いうちから減塩を意識することが大切です。か・か・しを意識するだけで塩分控えめでも美味しく食べることができます。ぜひ、か・か・しでおいしく減塩レシピを作ってみてください!

か

香りと酸味をプラスして

か

あとかけにしよう! 調味料

し

汁物は具沢山に!



(1人分)

しっかり減塩!

エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
607kcal	2.1g	167g

『食塩は1日8g以下!』(第4次広島県食育推進計画)

1食当たり 2.6gを目指しましょう。



★れもんでさっぱり鮭のホイル焼き



調味料の
「あとかけ」で
おいしく減塩!

1. 鮭に塩を振っておく。
2. キャベツを洗い、食べやすい大きさにちぎってアルミホイルの上に並べる。
3. 鮭の水気をキッチンペーパーでふき取り、キャベツの上に乗せる。
4. 鮭の周りにしめじ、えのきを並べ、鮭の上に輪切りしたれもんを乗せる。
5. アルミホイルを閉じ、鮭に火が通るまでトースターで 200°C 15 分程度加熱する。
6. 加熱が終わったらアルミホイルを開け、醤油を回しかけバター乗せて完成。

【エネルギー 216kcal 食塩相当量 1.0 g 野菜使用量 70 g】

材料

- | | |
|----------|--------------|
| ・鮭 | 1切れ(80g) |
| ・キャベツ | 1~2枚(40g) |
| ・えのきたけ | 1/3株(20g) |
| ・カットしめじ | 3本(10g) |
| ・塩 | ひとつまみ |
| ・れもん | 輪切り 1枚(2 mm) |
| ・バター(無塩) | 小さじ1(5g) |

<使用した廿日市の食材>

れもん(廿日市産)
小松菜(廿日市産)



★大根のれもん和え



材料

- | | |
|------|-----------------|
| ・大根 | 1/12本(65g) |
| ・酢 | 小さじ2/3 |
| ・砂糖 | 小さじ1/2 |
| ・塩 | 少々 |
| ・れもん | 果汁小さじ1/3
皮適量 |

1. 大根の皮をむく。5~6cm程度の千切りにし、塩もみをする。
2. 少し時間を置いて、絞って水気をとる。
3. れもんの皮をむいて細い千切りにする。実から果汁を絞っておく。
4. 酢、砂糖、果汁を合わせて、大根と和える。
5. 盛り付けてれもんの皮をトッピングして完成!

【エネルギー 23kcal 食塩相当量 0.3 g 野菜使用量 65 g】

★小松菜と厚揚げの味噌汁



材料

- | | |
|---------|-----------|
| ・厚揚げ | 1/4枚(30g) |
| ・カットしめじ | 5本(15g) |
| ・小松菜 | 1/3株(15g) |
| ・生姜チューブ | 1センチ |
| ・水 | 150 cc |
| ・和風顆粒だし | 少々 |
| ・味噌 | 小さじ1 |

1. 小松菜は根を落としてよく洗い、4cm幅に切る。厚揚げは3cm角の大きさに切り、お湯をかけて油抜きする。
2. 鍋に水を入れて加熱し沸騰させ、厚揚げとしめじと小松菜を加える。最後に生姜を加える。
3. 和風顆粒だしと味噌を溶き入れて完成。

【エネルギー 60kcal 食塩相当量 0.8 g 野菜使用量 32 g】