

酸味を活かす♪

すっぱおいしい減塩生活をはじめよう！



約480年前の6月6日に、後奈良天皇が京都の神社で梅を奉納し五穀豊穡を祈ったことから、毎年6月6日は「梅の日」と制定されています。今月は、この「梅の日」にちなんで、梅をはじめとした「酸味」を活かし、おいしく減塩する方法をご紹介します。

減塩するとどうして体に良いの？

減塩することで、塩分の摂りすぎによる様々な病気のリスクを減らすことができます。しかし1日の目標に対し、日本人の食塩摂取量の平均は3g程度多いのが現状です。減塩も、急に薄味にすると味が物足りず長続きしないものです。酸味を上手に使って美味しく減塩を心がけましょう。

減塩でリスクを減らせる病気



高血圧

腎臓病

心不全

胃がん

脳卒中

糖尿病

脂質異常症

1日の食塩摂取目標量

男性 7.5g/日未満

女性 6.5g/日未満

高血圧の方 6.0g/日未満

日本人の食事摂取基準（2020年版）



すっぱいパワーで減塩！

適度な酸味は、さっぱりとしたコクを与え料理をおいしくさせるだけでなく、塩味をまろやかにし、薄味の物足りなさを補ってくれます。

麺のたれや汁物に酸味をプラス

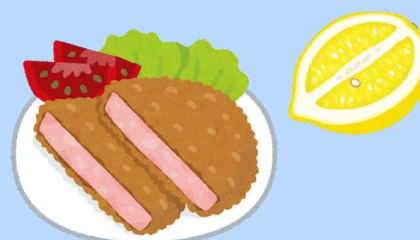


塩味と酸味を組み合わせる



しょう油に酢やレモン、すだちなどを合わせておいしく減塩を

揚げ物はレモンでさっぱり



調味料の代わりにレモンをかけることで減塩に♪

ヨーグルトの酸味をお料理に活かす



ヨーグルトのまろやかな酸味は様々な食材と相性がばっちり♪

麺類は高塩分になりがち。特に夏場はつけだれやスープにトマトなどの酸味をプラスし塩分少なめでもさっぱりおいしく♪

すっぱおいしい減塩レシピ

鶏肉とパプリカのサワー煮



材料(4人分)

| | |
|-----------|-------|
| 鶏もも肉(皮なし) | 240g |
| 油 | 大さじ1 |
| 赤パプリカ | 140g |
| 黄パプリカ | 140g |
| ピーマン | 120g |
| 玉ねぎ | 200g |
| ★ { だし汁 | 240ml |
| みりん | 大さじ2 |
| 濃口しょうゆ | 小さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 酢 | 90ml |

【作り方】

- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
- ② 赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは1cm幅の太めの干切りにし、玉ねぎはくし切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ中火で熱し、①を入れ両面に焼き目をつける。
- ④ ③に赤パプリカ、黄パプリカ、玉ねぎを加え、全体に油が回ったら★を入れ、10分程煮込む。
- ⑤ ピーマンを加え、さらに2分程煮込む。

サワー煮とは、お酢やバルサミコ酢を使用した煮込み料理です！
さっぱりしておいしいですよ♪



(1人分栄養価)

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|-------|------|-------|
| 175kcal | 13.3g | 6.4g | 22mg | 1.0mg | 2.6g | 0.6g |

うめ 大根の梅グルトサラダ

材料(4人分)

| | |
|---------|------|
| 大根 | 400g |
| かつお節 | 4g |
| 白すりごま | 小さじ4 |
| ★ { 梅肉 | 20g |
| 無糖ヨーグルト | 大さじ4 |
| オリーブ油 | 大さじ2 |

【作り方】

- ① 大根を干切りし、キッチンペーパーでよく水分をきる。
- ② ①にかつお節と白すりごまを和える。
- ③ ★の材料を混ぜ合わせ②にかける。

大根にかつお節と白すりごまを先に和えることで、大根が水っぽくならず美味しく召し上がれます。
さわやかな酸味の効いたドレッシングが野菜の甘さを引き立ててくれます！



(1人分栄養価)

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|-------|------|-------|
| 112kcal | 3.0g | 7.4g | 80mg | 1.0mg | 1.9g | 0.4g |