



おいしいえいよう

数回にわたり、高血圧や食品の塩分、減塩などについて続けてきました。ご存じの通り、外食すると塩分が多めになります。ごく一般的な焼き魚定食（味噌汁、焼き魚、漬物、野菜の煮物）でも、約7g、うどんやラーメンなどで5~8g、ポテトなど付け合わせのついたハンバーグステーキで約4g。下記基準と比べるとだいぶ多く塩分を取ってしまうことになります。

「日本人の食事摂取基準」 成人男性で7.5g未満
成人女性で6.5g未満
「日本高血圧学会」 高血圧患者6g未満



外食が続くと生活習慣病にもかかりやすくなるので注意しましょう。今回は、簡単に作れるメニューのご紹介とそのポイントについてです。

カレー風味のチキンソテー

〈材料〉 鶏もも肉：100g ☆おろしにんにく：少々
塩：ひとつまみ ☆カレー粉：小さじ1/2
玉ねぎ：1/8個 ☆ケチャップ：大さじ1（塩分0.5g）
キノコ：好みの種類で好きなだけ ☆水：小さじ1
オリーブオイル：適量

〈作り方〉

- ① ねぎ、キノコは食べやすい大きさに切る。鶏もも肉の皮目にフォークを数か所刺したら、塩を全体にすりこみ5分置く。
- ② 鶏肉の表面の水分をキッチンペーパーでとる。
- ③ フライパンに油をひいて、玉ねぎ、キノコをしんなりするまで炒め、皿に敷く。
- ④ ③のフライパンに、鶏肉を皮目が下になるように入れ、カリッと皮目全体が色づくまで焼いたら、裏返して加熱。
- ⑤ ☆を加え、鶏肉にからめたら、野菜の上ののせて出来上がり。

ポイント1：混ぜ込むよりダイレクトに

水分の多い魚や肉にはあらかじめ塩をすりこみ余分な水分を取っておくことで、味がぼけにくくなります。最後に調味料を絡ませることで、舌に直接味が伝わるので塩味を感じやすくなります。それでも塩分が足りなく感じたら、最後に粉チーズをかけてもOKです。

例 食パン6枚切りで0.7gの塩分量、これはポテトチップ70g（約一袋）と同じ量です。ポテトチップの方がしょっぱいと感じますが、これは直接舌に感じるかどうかの違いで、パン食の場合知らず知らずのうちに塩分を摂りすぎてしまうことがあります。

ポイント2：カリウム多め

減塩を考えたときに味方につけたいのは、カリウムです。

カリウムは野菜やキノコ、果物に多く含まれていて、ナトリウム（塩）とともに体の水分調節に関わっています。カリウムは多すぎるナトリウムを体外に排出してくれます。推奨されている摂取目標量は成人男性3000mg、女性で2600mgです。

カリウムの多い野菜	100g中	キャベツ	100g中	ニラ
	200mg前後	玉ねぎ 大根 など		500mg前後

これらの野菜を組み合わせると効果的です。

ちなみに、カリウムは水に溶け出してしまうので、水にさらす時間を短くしたり、煮汁も一緒にいただく料理がおすすめです。

ポイント3：ケチャップの利用で塩分を少なく

一般的なケチャップに含まれる塩分量は100g当たり、食塩相当量3.3g（五訂増補日本食品標準成分表）で、大さじ1杯（15cc）には約0.5gの食塩が含まれていることになります。

【調味料大さじ1あたりの塩分量（五訂食品成分表）】

味噌	1.9g	ウスターソース	1.5g
濃口醤油	2.6g	中濃ソース	1.0g
マヨネーズ	0.3g	ケチャップ	0.5g

和風料理で活用する場合は、味噌の一部をケチャップに置き換えるのが簡単でおすすめです。あまり多く置き換えすぎるとはいけませんが、トマトの味がするかと思いきや、そんなに気になりません。味噌汁もできますし、味噌煮や、味噌炒めに使ってみましょう。

ポイント4：香辛料の利用

香辛料で風味をつけることにより、少ない塩分でも満足感を。今回はカレー粉を使用しました。