

おいしさキープで



満足★減塩レシピ

糖尿病透析予防指導
Vol.7



主 菜

○●うまみたっぷり炊き込みご飯●○



材料(お米 2 合分)

- ・米 2合
- ・ツナ缶(塩分無添加のもの) 1缶
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- ・お好きなきのこ
- ・にんじん 1/3本
- ・削り節

作り方

- ① 米をとき、ざるにあげておく。
- ② 具材の準備をする。きのこは石づきをとって小房にわけ、にんじんは薄くスライスする。ツナ缶は水気を切る。
- ③ ①の水を切り、酒・しょうゆ・みりんを加えて、分量どおりになるまで水をいれる。②の具材と削り節を入れて炊き込む。
- ④炊き上がったたらさらに削り節を加えてよく混ぜ、完成。

1人分(150g):273kcal 塩分0.59g 一般的な炊き込みご飯は塩分約1.7g!

減塩★ポイント

- ①うまみ食材を上手に活用しましょう!
- ②野菜を飽きずにたくさん食べるためには 手作り減塩ドレッシングが有効!

塩分摂取量は 1日6g にすることが目標です。

副 菜

○●旬の香り!かぼすドレッシング●○

材料

- ・かぼす しぼり汁大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ1・1/2
- ・砂糖 または はちみつ 小さじ1

レモンにかえても



作り方

かぼすをしぼり、マヨネーズ、砂糖(またははちみつ)を加えてよく混ぜる。 ☆サラダだけではなく、蒸し鶏などにもよくあいます☆

1人分(15cc):46.5kcal 塩分:0.1g

コンビニ食品の塩分量

おにぎり(昆布)	おにぎり(梅)	サンドイッチ	スパゲティ	コロケ	ソース
1.4g	1.5g	1.3g	3.0g	0.4g	0.6g
幕の内弁当	いなりずし	唐揚げ串	ポテトサラダ	肉まん	煮物
3.3g	2.1g	1.9g	0.6g	0.8g	2.1g

果物の秋! 食べすぎ注意!

秋は果物のおいしい季節です。だからといって摂りすぎは禁物! 適量を守り、楽しく旬の果物を取り入れましょう。

1日の適量



柿 1個



りんご 1/2個



みかん 2個



ぶどう 1/3房(180g)



バナナ 1本

※果物にはカリウムが多く含まれています。カリウム制限の必要のある方は、食べる量に要注意!!

コンビニやスーパーの食品は塩分が多い傾向があります。「栄養成分表示」を見るクセをつけましょう。塩分表示のある「カロリーブック」の利用もおすすめ!

