

## やさしい、おいしい、味付けをマスターしましょう！ ～減塩～

高血圧を遠ざける生活習慣を身につけましょう！

### 「塩分の摂り過ぎ」が高血圧につながる訳は？

体には塩分濃度を一定に保つ働きがあります。塩分を摂り過ぎると、**血液中の塩分濃度**が高くなり、それを下げるため水分を多くため込みます。その結果、血液量が増え、大量の血液を押し流すため血管壁に高い圧力が加わり「高血圧」になります。

だから、まず  
減塩！！

#### 塩分摂取目標量(2020年版)

男性：7.5g 未満

女性：6.5g 未満

高血圧の人：6g 未満

## ★調理のひと工夫をマスターしましょう

### \*おいしさアップ!の無塩食材

香り、酸味、彩り、ピリッとしたアクセント、食感等で減塩でもおいしく

刻みのり・針しょうが・おろししょうが・  
柑橘類(ゆず、レモン、すだち等)  
貝割菜、青ねぎ、三つ葉、青じそなどの薬味、香味野菜  
七味唐がらし、黒こしょう、炒りごま、ナッツ類



### \*牛乳を使って乳和食で減塩を

- 牛乳をだしの代わりに使う  
料理に使うだしの全量、または半量を牛乳に置き換えて  
ミルク豚汁、ミルクけんちん汁、高野豆腐のミルク煮
- 牛乳を水の代わりに  
魚や野菜を煮る、麺つゆを割る  
かぼちゃのミルク煮、白菜や青梗菜のミルク煮、  
ミルク肉みそ、さばのみそ煮ミルク風味
- 牛乳でゆでる・ゆでもどす  
野菜をゆでる、乾物を戻す  
麩のグラタン、ミルクポテトサラダ
- 牛乳で溶く  
小麦粉を牛乳で溶いて・・・てんぷら衣、お好み焼き、たこ焼き、すいとんなど
- 牛乳に酢を加える  
牛乳を温めて酢を加えるとお手軽カッテージチーズ・・・お寿司、サラダなど



牛乳を飲む習慣がなくなった人、このようにお料理に取り入れて、カルシウム摂取も同時に行いましょう。

## ★高野豆腐ミルク煮

材料 2人分

高野豆腐	1枚
A	
牛乳	125ml
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
塩	ひとつまみ

《作り方》

- ① 耐熱容器にAを入れ、混ぜ合わせる。
- ② 戻していない高野豆腐を入れ、ラップをかけないで電子レンジ(500W)で4分加熱する。
- ③ 高野豆腐を取り出して食べやすい大きさに切る。

\*湯戻し不要

\*たんぱく質は卵と同等です。

\*食塩量はわずか0.5gです。

## ★手作りカッテージチーズ

材料

牛乳	500ml
レモン汁または酢	大さじ2

《作り方》

- ① 牛乳をなべに入れ、沸騰しないように温めて火を止める。
- ② レモン汁を入れてかきまぜ、しばらくおく。  
(しばらくするとモロモロとしたものができてきます)
- ③ キッチンペーパー(不織布のしっかりしたものまたはさらし布)をしいたざるで、②をこす。

### ➡カッテージチーズ

\*酸っぱさが気になるときは③のチーズをくるんだまま、ボウルにためた水の中でふり洗いすると抜ける。

\*500mlの牛乳から約100gのチーズができる。

こした水分はホエー(乳清)でスープなどに利用するとよい。

\*でき上がったチーズはサラダにかけたり、ジャムやはちみつと一緒にパンにのせて食べるとおいしい。

## ★基本のホワイトソース

材料

バター	大さじ2
小麦粉	大さじ2
牛乳	1カップ
顆粒コンソメ	少々

《作り方》

- ① 耐熱ボウルにバターを入れて電子レンジで約1分加熱する。
  - ② バターが溶ければ、小麦粉を振り入れて泡だて器でよくかき混ぜ再度電子レンジで1分加熱する。
  - ③ ②を取り出してかき混ぜ、牛乳を少しずつ入れ、きれいに混ぜたら再び電子レンジで2分半~3分加熱する。とろりとソース状になれば出来上がり。顆粒コンソメを加えて味を調える。
- \*この分量をベースにして、クリームコロッケ、ホワイトシチュー、クリームスープなど牛乳の量を加減して作ることができる。

寒さの厳しい本格的な冬が訪れました。

いつも以上に、手洗い、うがいなどを励行されていると思います。

食事をしっかり摂ることで、体が温まり免疫力はアップします。

乾燥に負けないために水分をしっかり摂って喉、鼻、目等の粘膜の潤いを保つことが大切です。食事と水分を忘れず摂りましょう！