

減塩してもおいしいレシピ

# 豚肉とキノコの ポン酢炒め

低カロリーでボリュームたっぷりの減塩レシピを紹介します。



材料（2人分）

- 豚肉（細切れ） 160g
- しめじ 1パック（100g）
- エリンギ 2分の1パック（50g）
- 青ネギ 1本
- ごま油 小さじ2
- こしょう 少々
- ポン酢 大さじ1

Point

味付けにポン酢を使うことで、減塩になります！

作り方

- 1 フライパンにごま油（小さじ1）をしき、豚肉にこしょうをして、しっかりと火が通るまで炒める。
- 2 小房に分けたしめじ、一口大に切ったエリンギを加え、さっと炒める。
- 3 火が通ったらポン酢（小さじ1）、ごま油（小さじ1）を加えて全体的に和えて出来上がり。

※お好みで青ネギを入れ、飾りつけてください。

## レンジを使って手間いらずde油いらず

フライパンを使用せず、お手軽に調理できる簡単レシピを紹介します。油を使わず調理できるのでカロリーオフです。しめじやエリンギ以外のキノコを使ってもおいしくできます。

作り方

- 1 深めの耐熱皿にキノコを広げ、その上に豚肉を広げる。
- 2 日本酒大さじ2分の1を加え、ラップをふんわりかけ、5分（600W）加熱する。
- 3 加熱後に、こしょう、青ネギ、ポン酢をかけて出来上がり。



### 豆知識

減塩とは、一日どれだけの量を言うのでしょうか。厚生労働省は、男性7・5g未満、女性6・5g未満を目標としています。私たちが普段食べている食品には、次のように多くの食塩が含まれています。

せんべい1枚 0.5g	ラーメン1杯 5~6g
食パン1枚 1g	めか漬け（5切れ） 1.6g

健康で長生きするためには、塩分を摂り過ぎないことが大切です。調理の工夫をして、楽しく減塩しましょう。

工夫のポイント

- 麺類はスープを残す。
- 出汁を効かせる。
- 香辛料や酢で味付けをする。
- 調味料を「かける」から「付ける」に変える。

特集

## 減塩食で 高血圧を予防しよう

【いきいき健康課】



豆腐とわかめのみそ汁  
塩分：1g

豚肉とキノコのポン酢炒め  
塩分：0.8g

小松菜とニンジンの和え物  
塩分：0.1g

## 食塩を摂り過ぎていませんか

コロナ禍で外出することが難しくなり、運動不足になったり、デリバリーやテイクアウト、総菜などの利用が増えたりしていませんか。これらの食品には、多くの食塩が含まれており、摂り過ぎると高血圧の原因になります。今回は、食塩と血圧の関係や、減塩レシピを紹介します。

### 食塩と血圧の関係

血圧とは、血管を内側から押し出す力のことです。食塩を摂り過ぎると、体内の塩分濃度を水分で調節して一定に保とうとします。その結果、体の血液量が増え、血圧が上がってしまうのです。

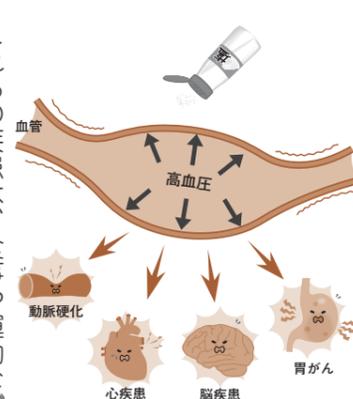
例えば、水量を多くすると、ホースにかかる圧が高くなるように、同じことが血管でも起こっています。

塩辛いものを食べると、のどが渇くのは体内の塩分を薄めるためだったのね！



### まずは減塩食から

食塩の摂り過ぎで高血圧になると、動脈硬化や脳梗塞などの病気につながります。



これらの疾患は、食事や運動などの生活習慣を見直すことで予防することが出来ます。まずは減塩食から始めてみませんか。

市では、栄養相談や保健指導も行っていきますので、いつでもご相談ください。

● 問い合わせ  
いきいき健康課 ☎33-6111

