



ふじみ野市元気・健康メニュー

レシピ紹介

今回の栄養素
カリウム
(きのこ)



～秋鮭ときのこのカレー炒め～ 【適塩メニュー】

～材料～ (2人分) ～

- ・生鮭 2切れ (1切れ約80g)
- ・塩 ふたつまみ(0.6g)
- ・コショウ 少々(0.1g)
- ・カレー粉 小さじ1・1/2(3g)
- ・小麦粉 大さじ1(9g)
- ・マヨネーズ 大さじ1(12g)
- ・オリーブオイル 大さじ1(12g)
- ☆しめじ 1/2株(50g)
- ☆ピーマン 1個(45g)
- ☆ミニトマト 4個(50g)
- ・粒マスタード 小さじ2(10g)



【1人分あたり】

エネルギー	255Kcal	食塩相当量 0.8g
たんぱく質	20.0g	
脂質	15.1g	
炭水化物	9.5g	

**こんな少しの食塩
でも美味しい！
詳しくは裏面へ！**

～レシピ～

- ①生鮭の水分をキッチンペーパーでふき取り、塩とコショウを両面に振りかける。
- ②しめじは石づきを切り、ほぐす。ピーマンは縦半分に切って、種を取ってから千切りにする。ミニトマトはヘタを取って、半分に切る。
- ③平らな皿にカレー粉と小麦粉を混ぜ合わせておく。
- ④①の両面にマヨネーズを塗り、③をしっかりとつける。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを入れ、④を焼く。
- ⑥焼きあがったら皿に盛り、そのままのフライパンで、☆の食材を炒め、火が通ったら、粒マスタードを加えよく和え、盛り付けて完成。

市内の飲食店でも元気・健康メニューが食べられます！
詳しくはQRコードよりご確認ください。



ふじみ野市保健センター
地域健康支援係

栄養ワンポイントコーナー

きのこに含まれるカリウムには、体の中の塩分(ナトリウム)を排出する働きがあります。普段の塩分摂取量が多めな人は、意識をして摂取しましょう。

1日の食塩摂取量知っていますか？

成人の1日当たりの食塩摂取量は、男性**7.5g**未満、女性**6.5g**未満とされています。

(※高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防には6.0g未満)

しかし！

令和元年の平均摂取量は1日当たり**10.1g**

(令和元年国民健康・栄養調査より)



食べ物に含まれる食塩

食パン(6枚切り)：0.8g

ゆでうどん：0.7g

インスタント味噌汁：2.0g

気にせず食べるとあっという間に
すごい摂取量に！！

商品に含まれる食塩の量は、
栄養成分表示の中の**赤文字**に注目！

栄養成分表示 (1枚当たり)

エネルギー	〇〇Kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

毎日コツコツ減塩！健康長寿に繋がましょう！

減塩する工夫はたくさんあります！
まずは少しの減塩からチャレンジ！



○だしや香辛料・レモン汁などを上手に
使いましょう。風味
を活かして、美味し
く食べられます。

○減塩食品を
使いましょう。
例えば、使用頻度の
高い醤油1つを変える
だけでも大きな減塩に
なります。

○汁物やスープには
食塩がたくさん。
ラーメンなどのスープを
残すだけで2gくらいの
食塩を減らせます。

