

とくしま 減塩ラボ

◇19◇



長尾紀子・院
徳島大病院
管理栄養士

今回は、徳島大学病院の長尾紀子管理栄養士に減塩仕様の弁当を提案してもらう。行楽にぴったりの季節。弁当を持って出掛けると、さらに気分は高まる。野外でも食べや

お弁当①

「おにぎり」だ。塩水で湿らせた手にご飯を取り、梅干しを乗せて握る。一つ70g程度のおにぎりであり、含まれる塩分は0.5g。おなかには昆布と味を変え、二つ三つと頬張れば、それだけで1gを超える。

「おにぎりの塩分を減らすには、「おにぎらず」にするのがお勧め」。昨年ブームになった、握らないおにぎり「おにぎらず」。塩分が多いおなかや漬物は避け、ツナ缶や卵焼きを使って減塩する。作り方は簡単。焼きのりの中心にご飯を薄く敷き、サン

のうま味、焼きのりの香りで満足感が得られる。「レタスやパプリカ、下ゆでしたインゲンを入れて、食感を加えるのもポイント」。野菜を入れて、味わい豊かに仕上げられるのが「おにぎらず」のいいところだ。

「食品そのものに塩分が含まれている加工品は控えめに」。ロースハムは2枚(40g)、ウィンナーなら2本(50g)で1gの塩分を取ることに。弁当には、小さめに切ったウィンナーとキュウリを交互に串に刺した一品を。マスタードを添えると、少量でも食べ応えがある。根菜が入った炊き合わせは、手軽なサラダに変身させる。軽く下ゆでしたレンコンやニンジンに、マヨネーズとレモンを合わせる。マヨネーズは大きじ1杯当たりの塩分が0.25gほどと控えめ。うまく調理に取り入れたい。ポリウムアップに、自然の甘味が感じられるふかし辛とリンゴを添えて完成だ。定番の弁当でも、改めて見ると1食分の塩分は多い。「冷めてもおいしいように」と、味付けが濃くなりがち。いつものメニューを見直しましょう。」(橋本真味)

「おにぎらず」 具材もチエンジ

- ポイント**
- 塩分の多い漬物やつくだ煮は使わず、「おにぎらず」にして具材を工夫する。
 - 揚げ物の味付けは香辛料を利かせて、表面(衣)に。
 - ウィンナーやハムなどの加工品は少量。

〈1人分〉
エネルギー852kcal
塩分 2.0g

おにぎらず(減塩)

塩分量(1人分)

- ▽おにぎらず3種 0.5g
- ▽若鶏の変わり天ぷら 0.8g
- ▽ウィンナー・キュウリ串 0.5g
- ▽レンコンサラダ 0.2g
- ▽ふかし芋 0g
- ▽リンゴ 0g



おにぎり(通常)

塩分量(1人分)

- ▽おにぎり3種(おなか、昆布、梅) 1.2g
 - ▽鶏の唐揚げ 1.2g
 - ▽ウィンナーソーテー 0.6g
 - ▽卵焼き 0.7g
 - ▽根菜とちくわの炊き合わせ 1.2g
 - ▽ゆで野菜 0g
 - ▽漬物(しば漬けなど) 1.3g
- エネルギー974kcal
塩分6.2g



※「健康日本21」は、1日8g以内の塩分摂取を目指している。表示したエネルギーと塩分量の計算も長尾さんが担当。