

とくしま
減塩ラボ

◇18◇



松村晃子・徳大
病院副栄養部長

お弁当①

唐揚げに焼き魚、煮物……。会社や外出先で、昼食に弁当を食べる人は多いのではないだろうか。手作りで買ったものでも、開けた瞬間にうれしくなるの

は、何種類ものおかずが色よく並んだ弁当。しかし、一品一品がしっかりと味付けで、含まれる塩分量が気になる。使う調味料や調理法を工夫すれば、塩分控えめのおいしいお弁当になりま

今回は、定番の幕の内弁当。芋類は、素材そのものの当。メニューは▽ご飯▽焼いた塩サケ▽卵焼き▽肉団子の甘辛煮▽里芋やレンコンの炊き合わせ▽付け合わせの野菜▽漬物2種。取り立てて塩分が多いように感じないが、1日分の摂取量に近い計7gの塩分が含まれている。

調味料を工夫し

素材の味生かす

「お弁当は、しょうゆを使った味付けが重なりがち。別の調味料にして、塩分を控えながら、いつもの味をおかすを楽しみたい」と。卵焼きはしょうゆではなく、塩昆布で塩分を減らしながらうま味をアツブさせる。さらに刻んだネギとニンジンを加えて食感よく減塩できます。



幕の内(通常)



幕の内(減塩)

塩分量(1人分)

- ▽ご飯(いりいま) 0.0g
- ▽生サケ香草焼き 0.2g
- ▽塩昆布入り卵焼き 0.5g
- ▽肉団子ケチャップ絡め 0.6g
- ▽サツマイモバター煮 0.1g
- ▽レンコンや大根の酢の物 0.7g
- ▽ゆで野菜(ごまドレッシング) 0.1g

ポイント

- ・しょうゆ味に頼らず、ケチャップやドレッシングなど塩分の少ない調味料を使う。
- ・少量でも漬物を入れず、箸休めは酢の物で代用

<1人分>

エネルギー764kcal

塩分 2.2g

塩分量(1人分)

- ▽ご飯(シソふりかけ) 0.8g
- ▽焼き塩サケ 1.1g
- ▽しょうゆ味の卵焼き 1.4g
- ▽肉団子の甘辛煮 1.5g
- ▽里芋、レンコン、ちくわの炊き合わせ 1.3g
- ▽ゆで野菜 0.0g
- ▽漬物(たくあん、しば漬け) 0.9g

総エネルギー772kcal
塩分7.0g

第1・3月曜掲載