

# 今日のごはんは明日のげんき!

~笑顔でつくる健康なまち 深谷~  
食生活の改善で病気を防ごう!

## 香辛野菜でおいしく減塩

### 減塩のポイント

- 旬の食材を利用しよう
- 香辛野菜を利用しよう
- 焼き味や香ばしさをプラスしよう
- だしの旨味を活かそう
- 調味料はかけるよりつける
- 酸味を利用しよう

皆さんはどんな食事を「おいしい」と感じるでしょうか。食べ物に対するおいしさの感じ方は、その日の天気や気分、体調などによって人それぞれですが、おいしさを求めると濃い味付けになりがちです。生活習慣病予防のために減塩は大切ですが、ただ塩分だけを減らした食事では、満足感や幸福感も減ってしまいます。

おいしさを感じる要素は味の濃さだけではありません。彩り、香り、喉越し、歯触り、温度など五感を使って「おいしい」と感じています。塩分を減らしても他の要素をうまく取り入れれば、食事の満足感を損なうことはありません。

これから旬を迎えるショウガ、ミョウガ、シソ、ワサビなどの香辛野菜は爽やかな香りや優しい辛みを持ち、薄味の料理でも豊かな風味を加えてくれる食材です。他にも減塩のポイントは複数ありますので、上手に利用しておいしく減塩しましょう。



東都医療大学 管理栄養学部 講師、博士(生活科学)、管理栄養士 阿部雅子さん

### キレイ・元気を応援します! No.48

#### これからの暑い時期におすすめ! さっぱりレシピ アスパラとミニトマトの薬味サラダ

栄養価(1人分当たり)

エネルギー 41kcal	たんぱく質 1.1g	脂質 6.5g	炭水化物 1.6g	塩分 0.7g
-----------------	---------------	------------	--------------	------------



#### おすすめポイント

ミニトマトの薬味ソースは、冷奴やししゃぶししゃぶ、ハンバーグにのせても合います。

#### 材料 (2人分)

アスパラガス100g、ミニトマト60g、シソ2枚、ミョウガ1個、調味料(酢大さじ1、しょうゆ大さじ1/2、ごま油小さじ1/2、砂糖小さじ1)

#### 作り方

- 1 ミニトマトは、くし型に4等分にする。
- 2 シソとミョウガはみじん切りにする。
- 3 調味料を合わせ、①②を加え、味をなじませる。
- 4 アスパラガスは、斜め切りにし、沸騰した湯で1分茹でる。
- 5 食べる直前に、③と④を良く和えて、盛り付ける。

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会)

### ふかやの野菜をプラス1皿!

### 野菜で TUNAGU 明日の健康!

メール配信サービス  
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。