

# 三春病院栄養科だより9月号 減塩で心不全予防

## Q. なぜ減塩が必要なの？

食塩に含まれるナトリウムは体内の水分調整に関わっています。食塩を摂りすぎると、ナトリウムの濃度を一定に保とうとする体の働きのため、血液量が増加します。心臓は血液を全身に送り出すポンプの役割をしているので、血液量が増えると心臓への負担も増えてしまいます。

### 覚えて実践！

## 減 塩

### のポイント

#### 塩分が多い食品に注意

食べる回数や量を見直しましょう。  
外食や加工品には特に気を付けて！



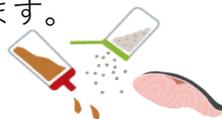
#### 食べ方にもひと工夫

「かける」より「つける」など、  
調味料の使い方を工夫しましょう。  
麺類のスープは残すのが◎



#### 食材選択&調理

新鮮な食材や生の切り身を選び、  
下味は付けずに表面にのみ味付け  
すれば少量の調味料でも塩味  
を感じやすくなります。



#### 塩分に頼らない調味法

酸味や香辛料、出汁を味方にすれば  
味付けにメリハリが生まれ、  
薄味でも物足りなさを感じません。



## Let's! おいしく減塩レシピ ~鶏肉のレモン南蛮漬け~

(1人分137kcal / たんぱく質13.7g / 塩分0.9g)

#### 【材料】 2人分

- |       |      |       |      |
|-------|------|-------|------|
| ・鶏もも肉 | 140g | ★砂糖   | 大さじ2 |
| ・こしょう | 少々   | ★酢    | 大さじ1 |
| ・片栗粉  | 適量   | ★醤油   | 大さじ3 |
| ・揚げ油  | 適量   | ★レモン汁 | 大さじ2 |
| ・玉ねぎ  | 1/4個 |       |      |
| ・ピーマン | 1個   |       |      |



#### 【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、こしょうを振ってから片栗粉をまぶす
- ②玉ねぎ、ピーマン、人参を千切りにする
- ③鍋に★を入れて火にかけ、煮立ったら②を入れる
- ④①を揚げ焼きし、油をきってから③に加える
- ⑤全体をなじませて完成！

酸味を活用し塩分を控えてさっぱりおいしく♪