

## 調味料について

ホロニクスグループ 栄養管理部

調味料には塩分だけでなく、リンやカリウムも含まれます。  
調味料の入れ過ぎ・かけ過ぎには注意が必要です。  
うすあじを心がけ、適切に使用していきましょう。



### ●主な調味料の食塩相当量、カリウム、リンの比較

	小さじ1杯の重量(g)	食塩相当量(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
顆粒中華だし	3	1.4	27	7
顆粒コンソメ	3	1.3	6	2
顆粒和風だし	3	1.2	5	2
うす口醤油	6	1.0	19	8
こい口醤油	6	0.9	23	10
豆板醤	5	0.9	10	2
オイスターソース	6	0.7	16	7
ポン酢醤油	6	0.5	11	4
ウスターソース	6	0.5	11	1
お好み焼きソース	7	0.3	17	2
ケチャップ	6	0.2	23	2
マヨネーズ	4	0.1	1	1

(文部科学省食品成分データベースより)

## ポイント

- 調味料は容器から直接入れず、大さじ、小さじ、ミニスプーンを利用して使い過ぎを予防しましょう。
- 調味料はかけるより、つける方が摂取量を抑えることができます。
- 和え物などの調味料は食べる直前にかける（和える）ことで少量でも味を感じやすくなります。
- 味の濃い料理は1食1品までとし、その他のおかずは塩分の少ない調味料を使う、和え物や焼き物など塩分量を抑えられる調理法にして、献立全体で塩分量のバランスを調整しましょう。
- 香味野菜や香辛料で風味やアクセントを加え、調味料の使用量を抑えましょう。





## 減塩調味料について

減塩調味料には、塩化ナトリウムの代わりに塩化カリウムが使用されています。

塩化カリウムは塩味の役割がありますが、摂り過ぎはカリウム値の上昇につながります。



### 透析食レシピ紹介

## 鶏むね肉と春キャベツのオーロラ炒め

ケチャップ、マヨネーズは比較的塩分が少なく、減塩調理に便利です。



### 材料 (1人分)

鶏むね肉(皮なし)	80g	
小麦粉	大さじ1(9g)	
春キャベツ	60g	
油	小さじ1(4g)	
A	マヨネーズ	小さじ2(8g)
	ケチャップ	小さじ1(6g)
	酢	小さじ1/2(2.5g)
	おろしにんにく	小さじ1/2(2.5g)
黒こしょう	少々	

### 作り方

- ①鶏むね肉をひと口大に切り、全体に小麦粉をまぶす。
- ②春キャベツは食べやすい大きさに切り、流水にさらし(30分間)水気をきる。
- ③フライパンに油を熱し、中火で①の鶏むね肉に火が通るまで焼く。
- ④②の春キャベツを加えて炒める。
- ⑤混ぜ合わせた(A)を加えて、全体に味がつくように炒める。
- ⑥器に盛り付けて、黒こしょうを適量かけて完成。



1人分のエネルギー：228kcal  
栄養素 たんぱく質 20.2g 脂質 11.8g カリウム 455mg リン 204mg 食塩相当量 0.6g

### コツ・ポイント

鶏むね肉は小麦粉をまぶすことで、ふっくらやわらかい食感になります。

