

# 第12回 栄養部だよ!

病態栄養部 石川香織

暑い日が続いていますね。食欲は低下していませんか? のど越しの良い麺類は塩分が多いですが、いくつかの注意点を守れば減塩で美味しく食べることが出来ます。今回は麺類について、食欲低下時の食事の工夫についてお話します。

## 食欲を増進させるコツ

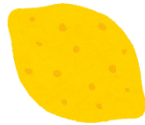
### ①酸味を利かせる



酢の物



すだち



レモン

さっぱりして食欲が増します。

しっかり食べて、暑い夏を乗り切ろう!!



### ②香辛料や香味野菜を利用する



ねぎ



みょうが



唐辛子



コショウ



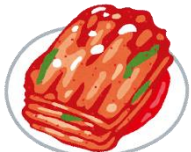
しょうが



青しそ

香辛料は胃液の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります!

### ③少量ならおすすめ!



キムチ10~15g  
【塩分0.2~0.3g】



※カリカリ小梅1個  
(直径1cm程度の物)  
【塩分0.3g】

塩分が多いので、取り過ぎに注意しましょう!

※0%塩分の商品もおすすめです!

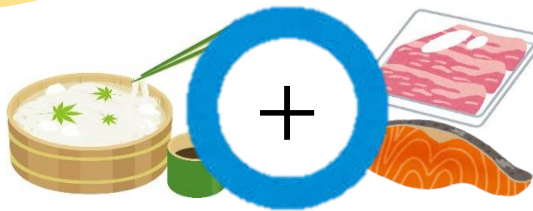
甘い菓子類は、胃液の分泌を抑制するため、食事の前に食べるのではなく、食事の後に食べるのがお勧めです!



## 麺類を食べる際のポイント



麺とつゆだけだと、栄養が偏ってしまいます。



麺単品を食べるのではなく、必ず、肉や魚もプラスして摂るようにしましょう。

副菜は塩分の少ないゼリーや缶詰を1品取り入れると良いです。



# 豚キムチそうめん

～材料～(2人前)

- ・そうめん(乾) 150g(3束)
- ・豚肩ロース 120g
- ・白菜キムチ 30g
- ・砂糖 6g(小さじ2)
- ・減塩醤油 12g(小さじ2)
- ・ごま油 16g(大さじ1と小さじ1)
- ・みょうが 20g(1個)
- ・生姜 10g(1かけ)

- ・だし汁 120g
- ・減塩醤油 24g(大さじ2)
- ・顆粒和風だし 1g(小さじ1/3)
- ・砂糖 5g(小さじ2弱)
- ・みりん 10g(小さじ2弱)

※市販の麺つゆ(3倍濃縮)では、  
麺つゆ大さじ1、水60cc(1.2g塩分)

栄養量(1人前)

- エネルギー 551kcal
- たんぱく質 19.8g
- 塩分 2.7g
- カリウム 427mg
- リン 161mg



## 作り方

- ① ★ を合わせて火にかけ、冷蔵庫で冷やしておく。
  - ② 千切りにしたミョウガを15分浸水し、生姜は、すりおろしておく。
  - ③ 沸騰したお湯で肉を茹でる。(生姜、昆布でだしをとると尚、美味しくなります。)
  - ④ ボールに一口大に切った肉、キムチ、● を加え、和える。(下記の写真)
  - ⑤ そうめんをゆで、水をよく切り、皿に盛る。
- ②④を皿に盛りつけ、完成。



ホームページに  
作り方の動画が  
あります。  
見てみてください！



## 作る際のポイント

Point① 肉を和える際に油を足して、エネルギーアップ！



Point② 麺の水分をしっかりとるようにしましょう！麺に水分が残っているとつゆの味がぼやけてしまいます。



Point③ つゆのつけすぎには注意しましょう！麺を全部つけるのに比べ、一部をつけることで、塩分を1/4に減らすことができます。



Point④ しそや生姜、ミョウガなど香味野菜を活用しましょう！味の幅も広がり、おいしく減塩ができます。



<https://www.kasukabe-kisen.jp/e-recipe.html>