



TheHOLONICS

2020.2号

## 減塩調味料について

ホロニクスグループ 栄養管理部

人工透析を受けておられる方は1日の食塩摂取量を6g未満にすることが推奨されています。

減塩方法は様々ありますが、今回は減塩調味料について紹介します。



### 【一般的な調味料と減塩調味料の食塩相当量、カリウム、リンの比較】

分量	一般的な調味料			減塩調味料		
	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
濃口醤油	大さじ1	2.6	70	29	1.5	47
淡色辛みそ	大さじ1	2.2	68	31	1.9	83
ポン酢醤油	大さじ1	0.9	42	11	0.6	4
塩	小さじ1	6	6	0	2.3	1380

注意：商品により栄養成分は異なるため、詳しくは表示をご確認ください



同じ調理法でも調味料を減塩のものに切り替えるだけで  
簡単に減塩にできるのでお勧めです。



### ●減塩調味料利用時の注意点

- 使い過ぎると一般調味料と同量、またはそれ以上の食塩を摂取することになってしまうので適量を使用しましょう。
- カリウム制限が必要な方は、塩化カリウムを使用した減塩調味料には注意が必要です。




透析食レシピ紹介

## 「揚げ鶏の柑橘ソース」



鶏肉は揚げることでエネルギーアップをしています。しかし、肉が固くなりやすいので、卵を使って柔らかく仕上げています。また、柑橘ソースを使用することで、減塩効果とさっぱり食べることができます。

### 材料（1人分）

鶏肉(もも) .....	80g
塩 .....	0.2g
こしょう .....	少々
片栗粉 .....	4g
卵 .....	5g
揚げ油	…適量(吸油は4gで計算)
小松菜 .....	50g
A	
オレンジジュース果汁100% .....	30g
みりん .....	3g
濃口醤油 .....	2g
片栗粉 .....	1.5g

### 作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②小松菜は3cm程の長さに切る。
- ③②を沸騰したお湯でやわらかくなるまで茹で、冷水でさらし水気を切る。
- ④卵はボウルに溶きほぐしておく。
- ⑤鶏肉に塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉を入れてまんべんなく粉が付くようにする。
- ⑥揚げ油を170°C～180°Cに熱し、⑤に④を絡めて火が通るまで揚げる。
- ⑦Aを鍋に入れ、沸騰したら同量の水で溶いた片栗粉を入れてとろみを付ける。
- ⑧③と⑥を盛り付けて⑦をかけて完成。



1人分の  
栄養素 エネルギー:254kcal、たんぱく質:15.1g、リン:179mg、カリウム:549mg、食塩相当量:0.7g  
※リン・カリウムは「生」で算出