

カレー味で塩分カット！

調理時間 10分

サバのカレームニエル



材料 (2人分)

- サバ・・・・・・・・・・ 2切れ (80g)
(魚は他のものでも可)
- 小麦粉・・・・・・・・・・ 大さじ2
- カレー粉・・・・・・・・・・ 大さじ2
- バター・・・・・・・・・・ 8g
(無塩バターを使うとさらに塩分カット)

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー：197kcal たんぱく質：10.5g
塩分：0.2g 炭水化物：15.7g
脂質：9.4g カリウム：329mg

生活習慣病

作り方

1



サバは食べやすい大きさに切る。小麦粉、カレー粉は合わせておく。

2



サバに、1で混ぜ合わせた小麦粉とカレー粉をまぶす。

3



熱したフライパンにバターを溶かし、皮面から焼いていく。
焼き色がついたら、反対側も焼く。
火が通ったら完成。

☆サバ☆

サバは、「青魚の王様」といえるほど栄養価が高く、サバの脂質にはDHAやEPA等が豊富に含まれ、含有量が青魚の中でも群を抜いて多い魚です。また、血合いの部分には鉄やタウリンが多く含まれ、貧血予防や肝機能の働きを強化する効果が期待できます。魚介類は全般にカリウムが多く含まれ、サバは、100g当たり200mg含まれています。

※サバは痛みが早い魚です。鮮度が落ちるとアレルギーのもととなるヒスタミンが増えるため、新鮮なものを早めに食べるようにしましょう。

高血圧

血圧が高い状態を放置すると、血管がもろくなり、動脈硬化、狭心症、心筋梗塞などを引き起こす原因になります。症状が無く、気づきにくいので定期的に測定し、早めの対策をしましょう！

◎高血圧症の診断基準◎

	収縮期血圧 (mmHg)		拡張期血圧 (mmHg)
正常血圧	<130	かつ	<85
高血圧	≥140	かつ	≥90

正しい血圧を知るためには、毎日同じ時間帯、同じ状態で測るようにしましょう！

食事で気を付けること

○味付けは薄味で、塩分摂取を控えましょう！


1日の摂取量の目標量（日本人の食事摂取基準 2015）男性 **8g未満** 女性 **7g未満**

例えば、梅干し1つに約2g、味噌汁1杯に約1～2gの食塩が含まれています。

⇒味噌汁は野菜を入れ、具たくさんにすると、汁の量が減るので塩分を減らすことができます。



○塩分摂取を控える工夫

- 1、麺類の汁は残しましょう！
汁にも多く塩分が含まれています。
- 2、漬物や加工食品は食べ過ぎないようにしましょう！
- 3、醤油・ドレッシング類などの調味料は、「かける」より「つける」を！
使った量が分かりやすいように小皿に出してつけて食べるようにしましょう。
- 4、香辛料や酢・かんきつ類の酸味を利用しましょう！ 
- 5、鮮度の良い食材を使いましょう！

*ちなみに…栄養成分表示の“ナトリウム”は、塩分のことではありません。

ナトリウム(g)×2.54=食塩量(g)

○カリウムを含む食材を摂取しましょう！

カリウムはナトリウムの体外への排泄を促します。野菜・果物・豆類・海藻類・いも類・魚類などに多く含まれています。カリウムは水に溶けやすいので、長時間さらしたりせず、さっと茹でたり、生で食べると効率良くとることができます。

♪カリウムを多く含む食材♪

ほうれん草 かぼちゃ ブロccoli トマト
昆布 わかめ 里芋 長芋 さつまいも かぼちゃ
いちご アボカド バナナ りんご
サバ さわら ししゃも ほっけなど



※缶詰の果物やジュースは、加工の段階でカリウムが失われ、逆に糖分が添加されているものが多いので注意！また、腎障害がある方は、カリウムの積極的摂取は注意！