

お医者さんや、薬剤師さんに
相談してみませんか。
あなたに合ったお薬のこと。



- 飲みにくいお薬がある
- 飲むのが苦手なニガいお薬がある
- お薬について気になることがある



そんな方は、ぜひお医者さんや薬剤師さんにご相談を。
また、あなたが飲んでいるお薬や体調のことをよく理解し、
安心してお薬を飲めるようにサポートしてくれる
「かかりつけ薬剤師」を持つこともおすすめします。

「かかりつけ薬剤師」のメリット

複数の医療機関で
出されたお薬の確認

飲み忘れ(残薬)への
適切なアドバイス

お薬の飲み方・
飲ませ方の相談

ご存知ですか？

東和薬品のジェネリック医薬品は、新薬と同じ効き目であることはもちろん、飲み
やすさや見分けやすさ、品質にいたるまで、お薬に“+α”の価値を追求しています。

工夫がいっぱい/
ここが +α !



あしたの健康をつくる きょうの減塩レシピ集



あしたの健康をつくる きょうの減塩レシピ集
発行／東和薬品株式会社 住所／〒511-8580 大阪府門真市新橋町2番11号

Free

料理研究家・管理栄養士がオススメ！

あしたの健康をつくる きょうの減塩レシピ集

Healthy & Delicious Recipe Book



おいしい！ヘルシー！のコツ
知ってトクする
7つの減塩調理法を伝授

気になる健康や、栄養バランスで選べる！

5つのおすすめレシピをご紹介

くすりのあしたを考える。
TOMA 東和薬品

おいしく食べても、しっかりヘルシー！ 毎日の食生活から「健康づくり」しませんか。

いつもの食卓にちょっと気を配って、食生活から健康づくりをはじめてみませんか？

簡単にできてカラダにもおいしい、とておきのレシピをご紹介します。



おいしい＆ヘルシーを叶える 7つの減塩調理法

1 鮮度の良い食材を使う

新鮮な食材、とくに旬の素材は味が濃く、栄養価も高い。



2 酸味で味に変化をつける

レモンやすだちなどの柑橘類や酢を使って味に変化をつけ、引き締める。



3 香辛料・香味野菜を効かせる

辛みや香りを効かせて、塩分が控えめであることを感じさせない。



4 うまみ(だし)の効用

だしパックに軽節を加えるなど、だしを効かせて、塩分控えめでもうまいが増す。



5 油を上手に利用

油に香味野菜の香りを移して調理、仕上げにごま油やオリーブオイルを落とすなど。



6 焼いた香ばしさの活用

焼き魚、煎ったごまなど、食欲を増進させる香ばしい香りを武器に。



7 表面に味を集中させる

素材に火を通した後、最後に調味料を表面上にコーティングすることで、塩分を感じやすく。



味覚(減塩)・視覚(彩り、盛りつけ)・嗅覚(香り、臭い)・聴覚(ジュウジュウ)・触覚(歯ごたえ、食感、シャキシャキ)といった五感のすべてに訴えて、おなかだけでなく、脳も満足する一皿を作りましょう。

なぜ、「減塩」がいいの？

血管や心臓に障害をもたらし、命に関わる心疾患や脳卒中の要因となる高血圧。食塩を多く取っているほど血圧が高いことは多くの研究や統計などから指摘されています。減塩には、高血圧の予防だけでなく、胃がんの予防、動脈の柔軟性を高めるなどさまざまな効果があり、健康な人でもできるだけ塩分をとりすぎない方が良いとされています。

料理制作・レシピ監修

料理研究家／管理栄養士
相愛大学講師



杉山 文

大阪府立大学大学院で減塩調理法の研究を行い、修士課程を修了。「杉山文料理研究室」を主宰する。2014年より相愛大学人間発達学部発達栄養学科講師。

1日の塩分摂取の目標値

18歳以上 男性8.0g未満 / 女性7.0g未満 めやすとして小さじ1杯の塩は6gです。
※厚生労働省 2015年版「日本人の食事摂取基準」より

揚げずに焼いて脂肪を落とし、柚子風味のさっぱり味で
グリルチキン南蛮



エネルギー 191kcal

食塩相当量 0.4g

たんぱく質 14g

脂質 11.4g

炭水化物 5.2g

食物繊維 0.7g

コレステロール 78mg

おすすめキーワード

主菜・たんぱく質・β-カロテン・疲労回復・生活習慣病予防・ダイエット・減塩・作り置き

材料



鶏もも肉	160g
まいたけ	1/2パック(40g)
パプリカピーマン	1/8個
柚子	1/3個

作り方

調理時間
15分

- 鶏肉は身の厚いところを開き、酒をふって下味を付けておく。
- まいたけは石づきを取り、パプリカピーマンは細切りにする。
- 柚子は輪切りにする。
- 南蛮酢は合わせておく。
- グリルで①を焼き、焼き上がる前に②を加えてさらに焼く。
- 焼ければ鶏肉はひと口大に切り、まいたけとパプリカピーマンとともに熱いうちに南蛮酢に漬け込む。盛り付け前に柚子を入れておく。(柚子は長く漬けると苦みが出ます)
- 器に盛り付ける。

point!

むね肉、ささみを使えば、よりヘルシーに！

揚げずにグリルでこんがり焼いて、余分な脂を落としたヘルシーなチキン南蛮。南蛮酢に漬け込むことで肉がやわらかくなり、冷蔵庫で3日間程度保存できます。柚子風味のさっぱりした味付けなので、うみのあるもも肉を使用しましたが、むね肉、ささみを使えば、よりヘルシーに仕上がります。

スパイスを効かせたダイエット・パスタ

鮭の野菜たっぷりパスタ



エネルギー 265kcal

食塩相当量 1g

たんぱく質 15.7g
脂質 6.9g
炭水化物 33.2g
食物繊維 3g
コレステロール 20mg

おすすめキーワード

主菜・たんぱく質・ビタミンC・
ビタミンE・EPA・DHA・ビタミンD・減塩・ダイエット・腸内環境改善・美肌



材料

パスタ	80g
キャベツ	葉2枚(100g)
ほうれん草	1/3束
にんにく	1かけ
鮭(甘塩)	1切れ(80g)
輪切り唐辛子	少々
オリーブオイル	小さじ2

調味料

黒こしょう	少々
塩	小さじ1/6

point!

辛味を効かせることで、塩分量を抑える！

通常の半量のパスタと、シャキシャキに茹でたたっぷりの野菜を合わせます。しっかりと噛むことで少量の麺でも満足感がアップ。消化・吸収の良い良質なたんぱく質を含む鮭は、こんがり焼いて香ばしさを出します。にんにくの香り、唐辛子、黒こしょうの辛味はしっかりと効かせて、塩分量を抑えます。

脳も血行もイキイキ元気

角切り野菜のづけまぐろ風



エネルギー 66kcal

食塩相当量 0.8g

たんぱく質 12.2g
脂質 0.7g
炭水化物 2.5g
食物繊維 0.3g
コレステロール 22mg

おすすめキーワード

主菜・たんぱく質・DHA・EPA・
ビタミンE・ビタミンD・脳の健康・
生活習慣病予防・減塩・時短



材料

まぐろ(刺身用)	100g
長芋	20g
きゅうり	1/5本
のり	2枚
糸唐辛子	少々

まぐろ調味料

濃口醤油	小さじ1
わさび	少々

野菜調味料

塩	少々
---	----

point!

「はけ」で醤油をぬって、減塩！

醤油を付けて食べるより塩分摂取量が多くなってしまうお刺身も、わさびを効かせたごく少量の醤油をはけでぬり、表面を覆うことでの減塩に。まぐろは、脳の神経細胞を活性化するとされるDHAの含有量が魚の中でトップクラス。血行を良くするビタミンEも多く含まれています。

朝からしっかり、栄養補給

しらすのにぎやか卵焼き



エネルギー 129kcal

食塩相当量 0.9g

たんぱく質 7.9g
脂質 9.3g
炭水化物 2.5g
食物繊維 0.6g
コレステロール ... 222mg

おすすめキーワード

主菜・たんぱく質・カルシウム・ビタミンA・ビタミンD・骨の健康・減塩・時短

材料

2人分

卵	中2個
しらす	10g
しいたけ	2枚
プチトマト	2個
青ねぎ	1/2本
サラダ油	小さじ2

卵の味付け

だし汁	大さじ2
薄口醤油	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
塩	少々

作り方

調理時間
10分

- しいたけは石づきを取り薄切りにする。
- プチトマトは横に薄切りにする。
- 青ねぎは1cm幅に切る。
- ボウルに卵を溶きほぐし、味付けする。
- 卵焼き鍋(フライパン)にサラダ油小さじ1を入れ、①を炒め取り出す。
- サラダ油小さじ1を入れて卵を流し半熟になるまで加熱し、上から②、③としらすを散らし、アルミホイルをかぶせて焼く。
- 焼き上がりければ切り分け、器に盛る。

point!

不足しがちなカルシウムを、手軽にとる！

忙しい朝にぴったりの簡単な卵料理。お弁当のおかずとしても活用できます。アルミホイルをかぶせて蒸し焼きにするのでひっくり返す手間もありません。頭からしっぽまで丸ごと食べられるしらすは、不足しがちなカルシウムのすぐれた供給源。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれています。

電子レンジで簡単、ヘルシーレシピ

豚肉とわかめのレンジ蒸し



エネルギー 168kcal

食塩相当量 1.7g

たんぱく質 16.8g
脂質 5.7g
炭水化物 14g
食物繊維 4.7g
コレステロール ... 37mg

おすすめキーワード

主菜・たんぱく質・食物繊維・カルシウム・ビタミンB1・β-カロテン・鉄・減塩・生活習慣病予防・ダイエット・腸内環境改善

材料

2人分

豚ロースしゃぶしゃぶ用	120g
生わかめ	120g
もやし	100g
人参	1本(120g)
貝割れ大根	1/2パック(20g)
こしょう	少々
小麦粉	小さじ2

香味だれ

濃口醤油	小さじ1・1/2
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1
ラー油	少々
生姜(みじん切り)	5g
白ねぎ(みじん切り)	10g

point!

わかめは食物繊維、カルシウム、鉄などが豊富！

生わかめの香りをいかした、電子レンジで加熱するだけの簡単レシピ。わかめはエネルギーが低く、カルシウム、鉄などミネラルも豊富。ぬめりの成分はアルギン酸という食物繊維です。たっぷりの人参と一緒に、生姜や白ねぎ、ごま油の香りの香味だれでいただきます。