

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”的価値を追求しています。

工夫がいっぱい/
ここが +α !

+α 飲みやすい

OD錠 普通錠

+α ニガくない

原薬からのこだわり

+α 包装の文字やマークで
見分けやすい

高い品質

+α 分割しても見分けやすい

原薬からのこだわり

高い品質

あしたの健康をつくる きょうの減塩レシピ集

2018.03

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

Vol.2

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 〒551-8580 大阪府門真市新橋町2番11号
おいしくて、ヘルシー！
毎日の食生活に役立つ
7つの減塩調理法をご紹介
キーワードで選べる
5つのおすすめレシピ
(料理制作・レシピ監修) 料理研究家／管理栄養士 杉山 文

くすりのあしたを考える。



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。



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。



4 うまみ(だし)の効用

だしパックに鰹節を加えるなど、だしを効かせることで、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。



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取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

塩分を抑えたい方に

豆腐料理の定番メニューを肉みそ風で塩分控えめに ねぎたっぷり減塩マーボー豆腐



エネルギー 264kcal

食塩相当量 1.0g

たんぱく質 14.8g

脂質 18.7g

炭水化物 6.2g

食物繊維 1.1g

コレステロール 39mg

おすすめキーワード

主菜・たんぱく質・ビタミンB1・カルシウム・不飽和脂肪酸・生活習慣病予防・減塩

材料



絹こし豆腐

200g

豚ミンチ

100g

生姜

1かけ

白ねぎ

50g

酒

小さじ2

サラダ油

小さじ1

ごま油

小さじ1

合わせ調味料

豆板醤

小さじ1/2

甜面醤

小さじ1

濃口醤油

小さじ1

砂糖

小さじ1/2

作り方



- 生姜はみじん切りにする。白ねぎは小口切りにする。(青いところも入れる)
- 合わせ調味料を合わせておく。
- フライパンにサラダ油を入れて①を炒め、香りが出れば豚ミンチを入れ炒める。
- 酒を入れ②を入れからめ、火を止めごま油をからめる。
- 豆腐はひと口大に切り、耐熱の器に入れて電子レンジで温める。
- 器に豆腐を盛り、④をかける。

point!

作り方にこだわって、おいしく減塩！

大豆の栄養がたっぷりのマーボー豆腐は、ピリ辛味がおいしい人気おかずです。しかし、一般的な作り方だと、どうしても塩分量が多くなりがち。ねぎの風味を生かし、汁気を少なめにして、肉みそ風にからめていただくと、おいしく塩分を控えられます。

※エネルギー、栄養価は1人分。「日本食品標準成分表2015年版」をベースに独自の計算値で栄養素の摂取量を算出

鶏肉とれんこん、カシューナッツをピリ辛味で
れんこんと鶏肉の唐辛子炒め



エネルギー 269kcal

食塩相当量 1.3g

たんぱく質	13.9g
脂質	17.4g
炭水化物	15.1g
食物繊維	3.2g
コレステロール	59mg

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B1・ビタミンB2・カリウム・
食物繊維・β-カロテン・マグネシウム・
疲労回復・腸内環境改善

材料

2人分

鶏もも肉	120g
生姜（薄切り）	5g
白ねぎ	50g
れんこん	1/3節(70g)
パプリカピーマン赤	1/8個
パプリカピーマン黄	1/8個
ピーマン	1個
しめじ	30g
カシューナッツ	20g
輪切り唐辛子	少々
サラダ油	小さじ1
ごま油	小さじ1

調味料

オイスターソース	小さじ1
濃口醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

作り方

調理時間
20分

- 鶏肉は小さめのひと口大に切り、生姜は薄切りにする。白ねぎは1cm長さに切る。
- れんこんは皮をむき、乱切りにする。
- パプリカピーマン、ピーマンは種を取り、乱切りにする。
- しめじは石づきを取り半分に切っておく。
- フライパンにサラダ油を入れて生姜、白ねぎ、鶏肉を炒める。
- さらに②、③、④の順に炒め、カシューナッツ、輪切り唐辛子、調味料を入れからめる。
- 火を止めごま油をまぶし、器に盛る。

point!

れんこん、カシューナッツで疲労回復！

れんこんを、良質のたんぱく質を含む鶏肉やカシューナッツと一緒にピリ辛味で炒めた食感も楽しいひと皿です。れんこんやカシューナッツに含まれるビタミンB群は、糖質やたんぱく質などをエネルギーに変える助けになり、疲労回復効果があります。

こんにゃくで食感アップ、低エネルギーのミートソース
こんにゃくと野菜のミートソースパスタ



エネルギー 342kcal

食塩相当量 1.9g

たんぱく質	14.4g
脂質	8.1g
炭水化物	51g
食物繊維	4.8g
コレステロール	23mg

おすすめキーワード

主食・たんぱく質・β-カロテン・
カリウム・ビタミンC・食物繊維・
腸内環境改善・低エネルギー

材料

2人分

作り方

調理時間
20分

- こんにゃくは下茹でし、7mm角に切っておく。
- 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ナス、ズッキーニは7mm角に切り、ナスは水にさらしてあくをぬき水気をきつておく。
- パプリカピーマンは種を取り、7mm角に切る。
- 鍋にオリーブオイルを入れ弱火でにんにくを炒める。香りが出れば玉ねぎを炒める。
- 玉ねぎの甘みが出るまで色付く程度に炒め、ミンチを入れ炒め、次に③、④、①を炒める。
- 調味料を加え味を付ける。
- 熱湯でパスタを茹で、器に盛り⑦をかけ、パセリのみじん切りをちらす。

point!

しっかり噛むことで、満足度が高くなる！

通常のミートソースのミンチの量を半分にし、こんにゃくで食感をアップした低エネルギーの主食メニュー。パスタの量も通常の2/3に抑え、ナス、ズッキーニ、パプリカピーマン、玉ねぎと、野菜たっぷりでボリュームのあるひと皿に。しっかり噛むことで満足度の高いパスタに仕上がります。

栄養価も彩りも優等生な名コンビ
アボカドとえびのかき揚げ



エネルギー 328kcal

食塩相当量 1.0g

たんぱく質	7.9g
脂質	24.1g
炭水化物	18.8g
食物繊維	1.9g
コレステロール	46mg

おすすめキーワード

副菜・たんぱく質・不飽和脂肪酸・ビタミンE・β-カロテン・生活習慣病予防・減塩

材料

2人分

玉ねぎ	中1/4個
えび	4尾
アボカド	1/2個
レモン	1/8個
小麦粉(食材にまぶす)	大さじ1
塩	小さじ1/3

衣

小麦粉	40g
冷水	40cc

作り方

調理時間
20分

- 玉ねぎは薄切りにする。
- えびは殻をむき、背ワタを取り粗く切っておく。
- アボカドは半分に割り種を取り、1cm角に切る。
- 揚げ油(分量外)を温める。
- ボウルに①～③を入れ、小麦粉をまぶす。
- 別ボウルで衣を合わせ、⑤に入れからめる。
- 6等分にして油で揚げる。
- ⑦に塩をかけ器に盛り、レモンを添える。

point!

アボカドとえびで栄養バランスも彩りも良く！

森のバターと呼ばれるアボカドは、コレステロールを減らす働きのあるリノール酸やリノレン酸などの不飽和脂肪酸をはじめ、抗酸化作用のあるビタミンE、食物繊維も豊富です。相性の良いえびと合わせると、栄養バランスも彩りもよく仕上がりります。

丸ごと食べてカルシウムたっぷり
焼きししゃものカレー南蛮



エネルギー 139kcal

食塩相当量 1.5g

たんぱく質	13.7g
脂質	5g
炭水化物	9g
食物繊維	1.2g
コレステロール	139mg

おすすめキーワード

主菜・たんぱく質・カルシウム・不飽和脂肪酸・ビタミンA・骨の健康・目の健康・生活習慣病予防

材料

2人分

ししゃも	6尾
レッドオニオン	1/2個
セロリ	1/4本
レモン	1/16個

南蛮酢

水	100cc
薄口醤油	大さじ1/2
酢	大さじ1・1/3
砂糖	小さじ2
カレー粉	小さじ1/2

作り方

調理時間
20分

- レッドオニオンは薄切りに、セロリは斜め薄切りにし、水にさらし水気をきる。
- ボウルに南蛮酢の調味料を合わせておく。
- グリルにししゃもを並べ、5分焼く。
- ③が焼ければ、熱いうちに②に漬けこむ。
- 器に④を盛り付け、①をのせて漬け汁をかけ、くし型に切ったレモンを飾る。

point!

ししゃもでカルシウムとビタミンAを捕う！

頭から丸ごと食べられるししゃもは、2尾で牛乳約1/2本分のカルシウムを捕うことができます。目の疲れの解消に効果的なビタミンAなども豊富で、生の玉ねぎなどの野菜をたっぷり合わせれば、さらにヘルシー。味のポイントにカレー味やレモン風味を効かせます。