



2021年11月

海老とにんにくの芽のガーリック炒め【CAND Report No.73】

末枯野美しき晩秋の候、皆様におかれましてはますますご健勝にお過ごしのことと存じます。皆様、「減塩」を気にかけてお食事をされることはありますでしょうか。冬はお鍋などが美味しい季節となりますが、塩分の摂りすぎにも気を付けたいところです。今回は「減塩」をテーマにご紹介させていただきたいと思います。

【海老とにんにくの芽のガーリック炒め】調理時間 10分（2人分）

（材料）

- ◆ 海老…12尾
- ◆ にんにくの芽…1束
- ◆ パプリカ…1/2個
- ◆ サラダ油…大さじ1
- ◆ ガーリックソルト…小さじ1

（作り方）

- ① 海老は殻をむいて背わたを取っておきます。にんにくの芽とパプリカは3センチほどに切っておきます。
- ② フライパンで油を熱し、にんにくの芽をいれて炒めます。さっと炒めたら、海老とパプリカも加えます。
- ③ 海老に火が通ったら、ガーリックソルトで味付けをして完成☆

1日の日本人の平均食塩摂取量は、男性が10.9g、女性が9.3gです。¹⁾一方で、2020年の食事摂取基準では、ナトリウムの摂取目標量（食塩相当量）が男性7.5g未満、女性6.5g未満に減量されました。WHO（世界保健機関）が推奨する1日の食塩摂取量の目標は5g未満なので、日本人の食塩摂取量はまだまだ多いと言えます。

食塩が多い調味料は脂質が少なく、食塩が少ない調味料は脂質が多いという傾向があります。また、近年食材自体の脂質も増える傾向にあるようです。脂質の多い食材に、脂質の多い調味料を加えると、脂質とエネルギー量は明らかにオーバーしてしまいます。そのため、1食に1品などを目安にすると良いでしょう。²⁾

食塩の摂取を抑えるには、食塩以外の調味料で味付けをするのがおすすめです。今回ご紹介したガーリックなどのスパイス系、さっぱりとしたお酢系、マスタードやハーブなどもおすすめです。ぜひ色々な味付けを楽しみながら減塩を試してみてください。



弊社では、新規の食事調査票である「CAND (Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧くださいいただけます。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ : <https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

- 1) 令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要,厚生労働省
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>, (最終閲覧日 2021/10/23)
- 2) 新出真理監修,「くらしに役立つ栄養学」,株式会社ナツメ社,2021年,p52