



# 家族の健康ごはん

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。  
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、  
おいしく食べて健康になりましょう。



1人分  
エネルギー  
**172kcal**  
塩分 **1.0g**

## 栄養学メモ

### たい

良質なたんぱく質が豊富に含まれた低脂肪の白身魚。血圧上昇を抑制する働きのあるタウリン、血行促進効果が期待できるナイアシンなども多く含まれています。



## たいとグレープフルーツのカルパッチョ

さわやかな風味が口に広がる

### 材料 (2人分)

たい(さく) .....	150g
グレープフルーツ .....	1/2個
ルッコラ .....	1株
ミックスリーフ .....	30g



A

### 作り方

- 1 たいはそぎ切りにして、塩少々(分量外)を振る。
- 2 グレープフルーツは房から実を取り出す。ルッコラは3cm長さに切り、ミックスリーフと混ぜて器に敷き、たい、グレープフルーツを盛る。
- 3 Aを混ぜ合わせた後、オリーブ油を加えて混ぜたドレッシングを、全体に回しかける。



## 減塩ワザ



柑橘類 (グレープフルーツ・レモンなど)  
柑橘類の酸味は、塩味を引き立てる効果があります。そのため食塩量を抑えても、物足りなさを感じることなく、おいしくいただけます。



## Profile 岩崎啓子 いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は『ゆる「糖質＆塩分」オフ! おつまみおかず』『作りおきでカンタン! おいしい! やせごはん』(ともに、日本文芸社)など多数。

記事提供:  
(株)社会保険出版社

◎料理制作・監修  
**岩崎啓子** (管理栄養士)

撮影: 原ヒデトシ  
スタイリング: 宮澤由香