



食事をしながら健康教室（第60回）




～高血圧症の予防～

◆食事療法の5つのポイント◆


1. 食塩を減らす 目標6g/日未満
2. 野菜・果物を積極的に摂取する
3. コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
4. 肥満の人は減量する
5. 節酒する



～減塩のための調理工夫～

- 味付けにメリハリをつける
(普通に味をつけた料理の他、無塩または減塩調理した料理を取り入れる)
- 香辛料を使用する (唐辛子・辛子・わさび・カレー粉など)
- 食品の旨味・だしを料理にいかす (きのこ、昆布、わかめ、鰹節など) 
- 食品の香りを使用する (ごま、しそ、みょうが、くるみなど) 
- 酸味を使用する (レモン、ゆず、酢など) 

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
さつまいも ご飯 	米 もち麦 水(雑穀用) さつまいも 枝豆 料理酒 塩	80g(約1/2合) 10g(大1) 20ml(小4) 50g(輪切り2cm) 10g(約15粒) 5g(小1) 0.2g(少々)	【下準備】 ・さつまいもは皮ごと1.5cm角に切り、15分ほど水にさらす ・枝豆は塩茹で(分量外)し、豆を取り出しておく ①お米は洗ってザルにあげ、水気を切る ②炊飯器に①と酒、分量通りの水を入れ、1時間浸水させる ③②にもち麦、水、水気を切ったさつまいもと塩を加え、炊飯スタート。 ④炊き上がったら枝豆を加え、大きく混ぜ、盛り付ける。
秋刀魚 ソテー 秋野菜 添え 	秋刀魚 塩 こしょう 小麦粉 茄子 大葉 サラダ油 濃口醤油 料理酒 砂糖 酢 ごま油 白葱 かぼちゃ れんこん 水菜 ミニトマト	140g(2匹) 0.2g(少々) 0.1g(少々) 2g(小2/3) 80g(1本) 2g(2枚) 2g(小1/2) 6g(小1) 6g(小1強) 2g(小1/2) 12g(小2) 2g(小1/2) 20g(約6cm) 20g(輪切り1cm) 20g(1cmスライス) 30g(1束) 45g(3個)	【下準備】 ・秋刀魚は3枚おろしにして、塩・こしょうで下味をつけ、両面に小麦粉をまぶす ・茄子はヘタをとり、5mm幅で縦にスライスし、電子レンジで500w30秒加熱し、粗熱をとる ・大葉は食べやすい大きさにちぎる(目安:2-4等分) ・白葱は半分をみじん切り、残りの半分を白髪ねぎにする ・かぼちゃは食べやすく、7mm幅の薄切りにする ・れんこんは皮を剥き、7mm幅のいちょう切りにして、酢水(分量外)にさらす ・水菜は水で洗い、4cm幅に切る ・ミニトマトはヘタをとり、横半分に切る ①さんま(皮面を下)の上に大葉、茄子を順にのせ、尻尾側より巻き、爪楊枝で止める。 ②鉄板にクッキングシートを敷き、①のさんまを並べ、サラダ油を上からかける。 ③200℃に温めておいたオーブンに入れ、7-8分焼く。焼き目がつくまで調整して焼く(焼きあがったら、爪楊枝を抜く)。 ④かぼちゃ、れんこんはフライパンで素焼き、または180℃オーブンで5分程度焼く。 ⑤フライパンに濃口醤油、料理酒、砂糖、みじん切りにした白葱を加え、中火で加熱する。沸いたら酢、ごま油を加えて、火を止める。 ⑥皿の中央に③の秋刀魚を盛る。周りに水菜、かぼちゃ、れんこん、ミニトマトを飾り、白髪ねぎを秋刀魚にのせて完成。

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
ブロッコリーときのこの和風炒め 	ブロッコリー 椎茸 ひらたけ えのきだけ まこもたけ バター 濃口醤油 料理酒 わさび(練)	60g(小6房) 20g(小2枚) 20g(1/5P) 20g(1/5P) 20g(茎約3cm) 4g(小1) 6g(小1) 10g(小2) 1g(小1/6)	【下準備】 ・ブロッコリーは小房に分け、電子レンジ500W1分加熱する ・椎茸は石突きをとり、5mm幅の薄切りにする ・ひらたけは石突きをとり、房を分ける ・えのきだけは石突きをとり、縦半分になり、小房に分ける ・まこもたけは緑の皮、中の薄皮を剥き、3-4cm×1cm程度で薄くスライスする ①フライパンを中火で温め、バターを加えて溶かす。 ②①に料理酒、ブロッコリーを加えて軽く炒める。 ③②にきのこ類を全て加え、炒める。 ④全体に火が通ったら、濃口醤油、わさびを加えて混ぜ合わせる。 ⑤味が全体に馴染んだら、器に盛って完成。
季節の白和え 	木綿豆腐 柿 ほうれん草 ぶなしめじ 板こんにゃく 味噌 砂糖 濃口醤油 くるみ(炒)	100g(1/3丁) 30g(1/5個) 30g(1束) 20g(1/5P) 20g(1/10枚) 6g(小1) 2g(小2/3) 2g(小1/3) 6g(2粒)	【下準備】 ・豆腐は水気をきっておく ・柿は皮を剥き、1.5cm程度の一口大に切る ・ほうれん草は根をとり、4cm幅に切る ・ぶなしめじは石突きをとり、房を分ける ・こんにゃくは塩もみ(分量外)し、5mm×3cmに切る ・くるみを袋に入れてすりこ木などで粗く潰す ・調味料Aを合わせる ①ほうれん草、しめじ、こんにゃくを茹で、水気を切る。 ②①と水気をきった豆腐を混ぜ合わせる。 ③②に柿、調味料A、くるみを混ぜる。 ④③を器に盛り付けて完成。
紅茶クッキー 	～2人分～ (約10枚) ホットケーキミックス 牛乳 砂糖 紅茶(葉) ～作りやすい分量～ (約50枚分) ホットケーキミックス 牛乳 砂糖 紅茶(葉)	20g(1/5P) 6g(小1強) 2g(小2/3) 0.4g 100g(1P) 30g(大2) 4g(小1・1/3) 2g(ティーパック1個)	①ボールにホットケーキミックス、牛乳、砂糖、紅茶(葉)を入れて混ぜる。 ②①の生地がまとまったら、ビー玉大に丸め、生地を5-6mm厚に丸く広げる。 ③180℃に温めておいたオーブンで約10分焼く(きつね色に焼き目がつけばOK)。 ④③粗熱をとって、皿に盛って完成。

まこもたけ:イネ科の植物。茎の部分を食用とする。主に中華料理に利用されるが、歯ごたえがよく、いろいろな料理に合う。

小=小さじ(5cc)、大=大さじ(15cc)

	さつまいも ご飯	秋刀魚 ソテー 秋野菜添え	ブロッコリー ときのこの 和風炒め	季節の 白和え	紅茶 クッキー	1食あたり
エネルギー(kcal)	205	279	42	82	43	651
たんぱく質(g)	3.6	14.2	2.6	4.8	0.9	26.1
脂質(g)	0.9	18.7	2.0	4.4	0.5	26.5
炭水化物(g)	43.8	11.4	4.7	7.0	8.7	75.6
カリウム(mg)	169	487	242	271	32	1201
食物繊維(g)	1.6	2.6	2.6	1.8	0.3	8.9
食塩相当量(g)	0.1	0.8	0.5	0.4	0.1	1.9



🍁🍂🍃🍅🍆🍓 レシピを活用しよう！ 🍁🍂🍃🍅🍆🍓

<p>さつまいも ご飯</p>	<p>◎食材のアレンジ方法 ・もち麦をお好みの雑穀米に変更する。</p> <p>◎食材追加で栄養強化 ・乾燥ひじき（短い方が良い）を加えて、炊飯する（食物繊維強化）。</p>
<p>秋刀魚 ソテー 秋野菜添え</p>	<p>◎食材のアレンジ方法 ・「大葉+茄子」を「バジル+プチトマト」へ変更する。 ※洋風へアレンジする場合は、味付けをオリーブ油+レモンへ変えるのがオススメ！</p> <p>◎味付け変更でレパートリー増加 ・秋刀魚の下味に「カレー粉」を加える。 ※カレー粉を使用の際は、「香味だれ」を使わずに食べましょう！</p>
<p>ブロッコ リーと きのこの 和風炒め</p>	<p>◎食材のアレンジ方法 ・椎茸やひらたけ等のきのこをお好みのものに変更する。</p> <p>◎味付け変更でレパートリー増加 ・濃口醤油をポン酢へ変更し、あっさり炒めに変更する。 ・香辛料が苦手な場合、わさびを入れずに作る。</p>
<p>季節の 白和え</p>	<p>◎食材のアレンジ方法 ・くるみを「ピーナツ」や「アーモンド」、「ごま」へ変更する ・春菊を「ほうれん草」などの旬の葉野菜へ変更する ・柿を「干柿」や「いちじく」へ変更する (果物の甘味が強い場合は、砂糖を減らして調整しましょう)</p>
<p>紅茶 クッキー</p>	<p>◎食材のアレンジ方法 ・紅茶の葉をインスタントコーヒーへ変更する（生地に色づく程度が目安）。 ・材料に卵とバターを加える（風味UPで、美味しさUP）。 ～目安量～ ホットケーキミックス150g、卵黄1個、バター50g、紅茶の葉2g ※生地がまとまりにくい場合は、牛乳を加えて調整しましょう（目安：小2）</p>

🍁 ちょっとひと工夫 🍁

毎食全て作るのは大変。

作り置き料理を取り入れ、無理なく食事療法を実践しましょう！



◎ さつまいもご飯

他のご飯と同様に冷凍保存可能です。乾燥を防ぐため、ラップやジップロックの袋で密閉し、保存するようにしましょう。

◎ ブロッコリーときのこの和風炒め

作り置き可能です（冷蔵保存期間2-3日）。常備野菜とし、野菜が少ない時の1品として加えましょう。冷凍は調理前がオススメです。下処理したブロッコリーときのこの類をジップロックの袋で密閉、冷凍して保存しておきましょう。冷凍のまま調理が可能です（冷凍保存期間2週間程度）。

◎ 季節の白和え

作り置き可能です（冷蔵保存期間2-3日）。常備野菜とし、野菜が少ない時の1品として加えましょう。冷凍保存は食感が損なわれる可能性が高いため、オススメしません。

保存期間は一般的な目安です。

食中毒防止のため、異常な味やにおいがする場合は、喫食をお控えください。