



# 食事をしながら健康教室（第55回）

## ～高血圧と心臓病～

### ◆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
 里芋ご飯	米 里芋 酒 塩 黒ごま	100g(2/3カップ) 60g(小3個) 5g(小1) 0.2g(少々) 1g(小1/3)	<b>【下準備】</b> ・里芋は皮を剥き縦4等分に切り、15分ほど水にさらす 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、水(分量外)を入れ、1時間程度浸水させる ③水気を切った里芋と塩を②に加え、炊飯スタート ④炊き上がったら、混ぜて器に盛り付けて黒ごまをかける
 チキンの チーズ巻き	鶏もも肉(皮なし) 塩 こしょう クリームチーズ トマト 大葉 オリーブ油 にんにく かぼちゃ れんこん まいたけ ミントマト 塩 黒こしょう	160g(2枚) 0.2g(少々) 0.02g(少々) 20g(1/10個) 60g(約1/2個) 2g(2枚) 4g(小1) 2g(1/2かけ) 30g(1cmスライス) 30g(輪切り1cm) 20g(1/5P) 30g(2個) 0.2g(少々) 0.02g(少々)	<b>【下準備】</b> ・鶏もも肉は包丁で均一に開き、まな板の上に乗せ、ラップを被せてすりこぎで叩いて伸ばし、塩・こしょうで下味をつける ・トマトは厚さ5mm程度の半月切りにする ・大葉は食べやすい大きさにちぎる(目安:4等分) ・にんにくはみじん切りにする ・かぼちゃは食べやすく、5mm幅の薄切りにする ・れんこんは5mm幅のいちょう切りにして、酢水(分量外)にさらす ・まいたけは食べやすい大きさに裂く ・ミニトマトはヘタをとる ①鶏肉は皮目を下にして広げて、手前にクリームチーズをぬり、トマトと大葉をのせる。包み込むように半分におりたたみ、爪楊枝で2-3か所とめる ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、①の鶏肉を焼く。焼き色が付いたら、蓋をして弱火で蒸し焼きにする ③鶏肉に火が通ったら、爪楊枝を外し食べやすい大きさに切る ④②のフライパンにかぼちゃ、れんこん、まいたけ、ミニトマトを入れて焼き、塩・黒こしょうで味を付ける ⑤器に③の鶏肉、④の野菜を盛って完成

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
かぶら蒸し 	かぶ 鯛 酒 えび 銀杏(水煮) 卵白 塩 だし 濃口醤油 みりん 酒 わさび(練) 片栗粉 水	160g(中2個) 20g(刺身用2枚) 5g(小1) 26g(2尾) 6g(4個) 18g(卵1/2個) 0.4g(少々) 100ml(1/2カップ) 4g(小2/3) 4g(小4/5) 4g(小4/5) 2g(小1/3) 4g(小1・1/3) 10ml(小2)	【下準備】 ・鯛は酒に15分ほどつけ、熱湯をかけ霜降り状態にする ・えびは殻を取り除き、竹串を刺して背ワタを取り、分量外の塩水で軽く洗い、熱湯をかけ霜降り状態にする ・かぶは皮を厚く剥き、すりおろしてザルに入れ、軽く水気を切る ・卵白は塩を加えて泡立て、メレンゲにする  ①水気を切ったかぶとメレンゲを合わせ、さっくりと混ぜる ②耐熱容器に①→鯛→えび→①の順に入れ、上に銀杏をのせる ③②にラップをふんわりかけて、電子レンジ500w4-5分加熱する ④鍋に調味料Aを入れて、水溶き片栗粉でとろみをつける ⑤③を器に入れ、④のあんをかける ⑥わさびを上に乗せて完成
春菊のくるみ和え 	春菊 人参 しめじ くるみ 濃口醤油 砂糖	100g(中4束) 20g(輪切り2cm) 20g(1/5P) 10g(5個) 4g(小2/3) 1g(小1/3)	【下準備】 ・春菊は長さ3cmに切る ・人参は皮を剥き、長さ3cmの千切りにする ・しめじは石突きをとって、房を分ける ・くるみを袋に入れてすりこ木などで粗く潰し、醤油、砂糖と混ぜ合わせる(調味料B)  ①耐熱容器に春菊、人参、しめじを入れて、電子レンジ500w1分加熱して冷ます ②ボールに冷めた①と調味料Bを入れて混ぜる ③②を器に乗せて完成
みかん蒸しパン 	みかん 卵 ホットケーキミックス	200g(2個) 10g(1/5個) 40g(大4・1/2)	【下準備】 ・みかんは上部1/4で横に切り、スプーンで果肉をくり抜く。取り出した果肉を絞り、果汁30ml(大2)をとっておく  ①ボールにホットケーキミックス・溶き卵・果汁を入れて混ぜる ②果肉をくり抜いたみかんの皮に①の生地を流し入れる(生地はみかんの皮(容器)の7分目を目安にする) ③軽くラップをして電子レンジ500Wで2分加熱する(串を刺して生地がつかなければOK) ④器に③をのせて完成

	里芋ご飯	チキンのチーズ巻き	かぶら蒸し	春菊のくるみ和え	みかん蒸しパン	1食あたり
エネルギー(kcal)	202	192	73	53	87	608
たんぱく質(g)	3.6	17.3	6.5	2.4	2.3	32.1
脂質(g)	0.8	9.5	0.9	3.7	1.3	16.1
炭水化物(g)	42.9	8.9	8.3	4.6	16.6	81.4
カリウム(mg)	239	536	334	330	75	1514
食物繊維(g)	1.0	1.8	1.2	2.6	0.4	7.0
食塩相当量(g)	0.1	0.4	0.7	0.4	0.2	1.9



# 🍁🍂🍃🍁🍂🍃 レシピを活用しよう！ 🍁🍂🍃🍁🍂🍃

<p>里芋 ご飯</p>	<p>◎食材追加で栄養強化</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お好みの雑穀米や大麦を追加する（食物繊維強化）。</li> <li>・短冊切りにした油揚げ（薄揚げ）を追加する（たんぱく質量UP）。</li> </ul>
<p>チキンの チーズ巻き</p>	<p>◎食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏もも肉を「鶏むね肉」や「豚ももスライス」へ変更する。</li> <li>・大葉を「バジル」や「ほうれん草」へ変更する。</li> <li>・クリームチーズを「スライスチーズ」や「プロセスチーズ」へ変更する ※チーズの種類によって、食塩含有量が変わるので注意しましょう！</li> </ul> <p>◎調理方法の変更</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フライパンで焼かずにオーブンで焼く(目安:温度180-200℃、時間20-30分)</li> <li>・鶏肉の表面にバター(水溶き小麦粉)、パン粉を順につけ、「パン粉焼き」や「揚げ物」にする</li> </ul> <p>◎味付け変更でレパートリー増加</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉の下味に「カレー粉」を加える ※カレー粉を使用の際、下味の「塩」を減らせば、減塩にも繋がります。</li> </ul>
<p>かぶら蒸し</p>	<p>◎食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鯛を「うなぎ」や「鱈」などの他の白身魚へ変更する</li> <li>・あんに「人参」や「しめじ」などの好みの野菜を追加する</li> </ul> <p>◎味付け変更でレパートリー増加</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トッピングのわさびを「柚子胡椒」や「生姜」へ変更する ※あん自体に「柚子胡椒」や「生姜」を混ぜても美味しく召し上がれます。</li> </ul>
<p>春菊の くるみ和え</p>	<p>◎食材のアレンジ方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・くるみを「ピーナツ」や「アーモンド」へ変更する</li> <li>・春菊を「ほうれん草」などの旬の葉野菜へ変更する</li> </ul>

## 🍁 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！



### ◎里芋ご飯

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。

### ◎チキンのチーズ巻き

冷凍保存可能です。しかし、トマトは冷凍に向かないため、冷凍保存を行う場合はチーズと葉野菜に限定することをおすすめします。

### ◎春菊のくるみ和え

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。冷凍保存も可能ですが、春菊を白菜などの水分の多い野菜に変更した場合は、食感が失われる可能性が高いため、注意しましょう。

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。