R1.11.29

食事をしながら健康教室（第67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（1人分）	作り方
もち麦入りご飯	米 もち麦	50g 5g	①お米は洗ってザルにあげ、水気を切る。 ②炊飯器に①と分量通りの水を加えた後、押麦と水（20ml）を入れ軽くかき混ぜる。 ③1時間程度浸水させ、炊飯スタート。 ④炊き上がったら底から大きく混ぜ、盛り付ける。
昆布入りハンバーグ 	牛挽き肉 豚挽き肉 塩昆布（減塩） 鶏卵 こしょう ナツメグ パン粉 牛乳 玉ねぎ 無塩バター サラダ油 大根 小ネギ 芽キャベツ ミニトマト	50g 30g 6g 10g 0.3g 0.3g 3g(大1) 10ml(小2) 25g 2g(小1/2) 2g(小1/2) 20g 0.5g 20g(2個) 30g(2個)	[下準備] 玉ねぎはみじん切りにする。 芽キャベツは根元を切り、葉を1，2枚落とす。 大根は皮を剥き、すりおろし、水気を切る。 小ネギは小口切りにする。 ① パン粉を牛乳に浸し、Aをすべて混ぜ合わせる。 ② バターで玉ねぎを炒め、冷めたら①に加え、粘り気が出るまでよく混ぜる。 ③ ②を成型し、油を引いたフライパンで焼く。両面に焼き色をつけたら、蓋をして弱火で中まで火を通す。 ④ 芽キャベツは塩を一つまみ入れた熱湯で茹で、冷水に冷ます。食べやすくするために半分にカットする。 ⑤ ハンバーグに大根おろし、ねぎをのせ、芽キャベツ、ミニトマトを添える。

料理名	材料名	分量	作り方
かぶとホタテの柚子風味サラダ 	水菜 かぶ（葉付） ラディッシュ 食塩 ホタテ缶フレーク ホタテ缶の汁 柚子果汁 淡口醤油 ごま油 白ごま B	20g 30g 10g 0.3g 10g 4g 2g 1g 0.5g 0.3g	[下処理] 水菜をよく洗い、3cm幅程度に切る。 かぶは皮を剥き、ピーラーなどで薄くスライスにする、葉は小口切りにする。 ラディッシュは丸い根の上下を切り落とし、薄く輪切りする。 ① かぶとラディッシュをボウルに入れ、塩を加え約5分おく。 ② ①の汁気を切り、ホタテフレークを混ぜる。 ③ 器に水菜、②の順に盛り付け、Bをかける。 ④ 白ごまをふる。
ごぼうのポタージュ 	玉ねぎ 無塩バター ごぼう じゃがいも 水 牛乳 コンソメ 塩こしょう ブラックペッパー	30g 2g(小1/2) 40g 20g 70ml 20ml 1g(小1/3) 0.3g 0.2g	[下処理] 玉ねぎは薄切りにする。 ごぼう･じゃがいもは皮を剥き、薄切りにする。 ① 玉ねぎをバターで炒める。 ② 鍋に水を入れ、ごぼう･じゃがいもを茹でる。 ③ ②に炒めた玉ねぎを入れ、コンソメで味をつけ、柔らかくなるまで煮詰める。その際、水分が少なくなれば水を加えて調整する。 ④ 柔らかくなったらミキサーにかけてスープ状にする。 ⑤ 鍋移し入れ加熱、牛乳で伸ばし、塩こしょうで味を調える。 ⑥ 器に盛り、ブラックペッパーをふる。 ＊ミキサーにかけるときは熱いので、少し冷ましてから行う。
キウイゼリー 	キウイ 水 砂糖 レモン果汁 ゼラチン ミントの葉	50g(約1/3) 75g 5g(小1･1/2) 5g(小1) 1.3g(1%) 0.5g	① キウイの皮を剥き、薄切りに1枚切っておく。 ② 残りは適当な大きさに切り、ミキサーにかける。 ③ 鍋に水を入れ沸騰させ、砂糖･レモン汁を入れる。 ④ ②を入れ、しっかりと加熱し、みずでふやかしたゼラチンを入れる。 ⑤ カップに流し入れ、冷蔵庫で3時間程度冷やす。 ⑥ 仕上げに薄く切ったキウイをのせ、お好みでミントの葉を添える。

小＝小さじ（5cc）、大＝大さじ（15cc）

	もち麦入りご飯	昆布入りハンバーグ	かぶとホタテの柚子風味サラダ	ごぼうのポタージュ	キウイゼリー	合計
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	196	296	32	83	51	658
たんぱく質(g)	3.4	18.9	3.3	2.1	1.6	29.3
脂質(g)	0.5	18.2	0.7	2.5	0.1	22.1
炭水化物(g)	42.7	13.4	3.1	13.8	12.2	85.2
食塩相当量(g)	0	0.7	0.6	0.5	0	1.8
食物繊維(g)	0.7	3.3	1.1	3.1	1.3	9.6
カリウム(mg)	54	663	234	289	150	1390

レシピを活用しよう！

昆布入り ハンバーグ	◎香辛料を利用して塩分を減らしましょう ナツメグはニククズという種子を粉末にした香辛料です。食材のもつ甘みや香りを引き立てるだけでなく、肉や魚、乳製品の臭み取りに使用されます。ナツメグの代用として、赤ワイン・にんにく・しょうが・ブラックペッパーなどを用いても良いです。
かぶとホタテ の柚子サラダ	◎缶詰の汁をうまく利用しましょう 缶詰の汁は栄養分だけでなく、旨みも多く含まれています。ツナ、鯖缶など様々な缶汁をだし汁として、汁物にしたり、酢やマヨネーズなどを加えてドレッシングにしたりとアレンジしましょう。
ごぼうの ポタージュ	◎季節の食材を使いましょう ごぼうの代わりに夏はとうもろこしに代えて冷製スープにしても香りが良く仕上がります。冬は小松菜に代えるとカルシウム強化にもつながります。
キウイゼリー	◎カリウムが多い果物は？ カリウムは一般的に野菜・芋類・豆類に多く含まれており、果物ではキウイ・バナナ・メロン・リンゴが代表的です。ただし、糖質も多く含まれるため加工品でなく、生の果物として1日200g程度にしましょう。

ワンポイントアドバイス

● 旬の食材を取り入れましょう。

“旬”とは・・・その食材が最も美味しく食べられ、栄養価が最も高くなる時期です。
旨みや香りも良いので、調味料の使用量を調整しても味を損ないません。

● 旨味成分の相乗効果でより美味しく。

うまみ成分には海藻や野菜（特に昆布）に多く含むグルタミン酸、かつお節や肉類に
多く含むイノシン酸、キノコ類（特に干したもの）に多く含むグアニル酸が知られています。

日本料理では昆布とかつお節、西洋料理や中国料理では野菜類と肉類を組合せてだしをとり、
料理に利用されてきました。

旨み成分は組み合わせることで相乗効果が発揮されるため、積極的に使用しましょう。
また、キノコ類は冷凍することで旨みがアップします。

南和歌山医療センター　栄養管理室