

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

減塩調理のコツ

- ・重点的に味付けをする（一品を通常の味付けに、他の料理は無塩または減塩にする）
- ・香辛料を使う
- ・うまみのある食品（きのこ、昆布、鰹節）を使う
- ・食塩を利用しない料理法を選ぶ（ムニエル、揚げ物、蒸し焼き等）
- ・調味料を工夫する（酢、砂糖、ケチャップ、マヨネーズ、ポン酢、減塩醤油、白みそ等を使う）

高血圧と心臓病



◆取り入れたい栄養素を多く含む食品◆

n-3系 不飽和 脂肪酸	EPA・DHA	さば(缶)、まぐろ、いわし、ぶり、さんま、うなぎ蒲焼 
	α-リノレン酸	くるみ、なたね油、サラダ油、大豆油、大豆、えごま油、しそ油 
ビタミンC		ほうれん草、赤ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、レバー
ビタミンE		アーモンド、落花生、サラダ油、コーン油、たらこ、うなぎ蒲焼 
カリウム		昆布、ひじき、わかめ、ほうれん草、バナナ、牛乳
水溶性食物繊維		雑穀(特に大麦)、海藻類、アボカド、きのこ、オクラ、納豆

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
 雑穀ご飯	米 雑穀 水	100g(2/3合) 15g(大さじ1) 30ml(大さじ2)	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、雑穀と水を入れる。 1時間程度浸水させた後、炊飯スタート。 ③炊き上がったら、底から大きく混ぜ、器に盛り付ける。 小分けにした温かいご飯をラップに包み、密封し、冷めたら冷蔵庫へ。 解凍はレンジで。
 さばの ソテー	さば 食塩 こしょう 小麦粉 サラダ油 茄子 エリンギ A しいたけ えのき 青葱 にんにく B 濃口醤油 みりん 水 柚子胡椒 ごま油 片栗粉	60g×2切 0.4g(小さじ1/15) 少々 2g(小さじ2/3) 4g(小さじ1) 60g(2/3本) 40g(2/5P) 20g(2枚) 50g(1/2P) 5g(1本) 2g(1/2片) 3g(小さじ1/2) 7.5g(大さじ3/5) 50ml 1.5g(小さじ1/3) 2g(小さじ1/2) 2g(小さじ2/3)	【下準備】 ・茄子:厚さ5mm程度の輪切りして、水にさらしてアクをぬく ・エリンギ:長さ3-4cmで薄くスライスする ・しいたけ、えのき:石突きをとり、食べやすい大きさに切る ・青葱:小口切り にんにく:みじん切り ①さばは水気をとり、塩・こしょうで下味を付け、小麦粉をまぶす。 ②熱したフライパンに茄子を入れ、素焼きにして取り出す。 ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を両面こんがり焼く。 ④さばが焼けたら取り出し、にんにくを入れて火にかける。 ⑤にんにくが薄く色づいたら、「A」を加えて焼く。 ⑥「A」に火が通ったら、「B」を加え、煮立てる。 ⑦煮立ったら2倍の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、ごま油と柚子胡椒を混ぜ合わせて火を止める。 ⑧お皿に茄子→さばの順に盛り付け、⑥のきのこソースをかける。 ⑧仕上げに青葱を散らして完成。 作り置きポイント! さばは冷凍保存バックに少量ずつ分けて冷凍、解凍はレンジで2分。茄子ときのこのソースも冷凍保存バックに入れ冷凍、解凍はレンジで2分。

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
たこと野菜のマリネ 	ゆでだこ かぶ 胡瓜 セロリ 人参 レモン果汁 オリーブ油 食塩 乾燥パセリ	60g(足1/2本) 40g(1/2本) 20g(1/5本) 30g(1/5本) 30g(1/5本) 3g(小さじ1/2) 12g(大さじ1) 0.6g(小さじ1/10) 少々	【下準備】 ・ゆでだこ:一口大の食べやすい大きさに切る ・かぶ、人参:皮を剥き、1cmの角切りにする ・胡瓜:ヘタと種を取り、1cmの角切りにする ・セロリ:葉と筋を取り、1cmの角切りにする ・調味料「C」:混ぜ合わせておく ①ボールにゆでだこ、かぶ、胡瓜、セロリ、人参を入れ、マリネ液「C」を入れて混ぜる。 ②冷蔵庫で2-3時間冷やし、器に盛り完成。 作り置きポイント！少量の場合は材料がマリネ液に浸りにくいため、大き目にカットして作って保存する 1週間程度は冷蔵保管可能。
豆腐のスープ 	絹ごし豆腐 乾燥わかめ しょうが 青葱 鶏がらスープの素 料理酒 水 濃口醤油 食塩 こしょう	80g(1/4丁) 2g(大さじ1.5杯) 7.5g(1/2片) 5g(1本) 1.3g(小さじ1/2) 12g(小さじ2) 240ml 3g(小さじ1/2) 0.6g(小さじ1/10) 少々	【下準備】 ・絹ごし豆腐:サイの目に切り、水気を切っておく ・乾燥わかめ:水で戻し、熱湯にさっと通し一口大に切る ・しょうが:すりおろす ・青葱:小口切り ①鍋に「D」を入れて煮立たせる。 ②①に絹ごし豆腐、わかめ、しょうがを入れ、濃口醤油を加え、塩・こしょうで味を調える。 ③②を器に盛り、青葱を散らす。
抹茶プリン 	牛乳 砂糖 抹茶 ゼラチン 水 粒あん 栗甘露煮	100g(1/2カップ) 3g(小さじ1) 1g(小さじ1/2) 3g(小さじ2/3) 15ml(大さじ1) 16g(大さじ1) 12g(1個)	【下準備】 ・ゼラチン:分量の水でふやかしておく ・栗甘露煮:縦、横半分の4等分にする ①鍋に牛乳と砂糖を入れ、抹茶を少しずつ加える。 ②抹茶が均一になったら火にかけ、50-60℃になったら、ふやかしたゼラチンを加えて溶かす。沸騰させないように注意する。 ③②を器に流し入れ、冷蔵庫で2-3時間冷やす。 ④プリンが固まったら、粒あんと栗をのせて完成。

	雑穀ご飯	さばのソテー	たこと野菜のマリネ	豆腐スープ	抹茶プリン	1食あたり
エネルギー(kcal)	206	213	99	33	80	631
たんぱく質(g)	4.0	14.6	6.9	2.3	3.7	31.5
脂質(g)	0.7	13.3	6.3	1.2	2.0	23.5
炭水化物(g)	44.1	9.2	3.4	2.1	11.8	70.6
食塩相当量(g)	0	0.8	0.5	0.7	0.1	2.0
食物繊維(g)	0.6	2.9	1.0	0.6	0.8	6.0
ビタミンE(mg) (α-トコフェロール量)	0.1	1.2	1.2	0.1	0.2	2.7
ビタミンC(mg)	0	3	9	1	1	13
カリウム(mg)	77	467	248	135	106	1032
α-リノレン酸(mg)	14	193	47	78	19	350
EPA(mg) (イコサペンタエン酸)	0	414	11	1	1	426
DHA(mg) (ドコサヘキサエン酸)	0	582	19	0	0	601

冷蔵保存、冷凍保存は可能ですが、喫食時に食中毒防止のため、異常な味やにおいがする場合は、喫食をお控えください。