



(高血圧はなぜいけないの?)

実習献立『減塩バランスメニュー』



1日食塩目標量
男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満

食事1人分 エネルギー量 687kcal 蛋白質 27.3g

脂質 32.5g 食塩相当量 2.6g



ひとつり 0.1g



ひとつまみ 0.5g

※ 鶏もも肉のトマト煮 (主菜2つ副菜1つ)



作り方

材料《2人分》

- 鶏もも肉・・・160g
- にんにく(すりおろし)・・・小さじ1
- こしょう・・・少々
- 小麦粉・・・大さじ1
- 玉ねぎ・・・100g
- ピーマン・・・20g
- オリーブ油・・・小さじ1
- A 大豆(水煮)・・・50g
- ホールトマト缶・・・100g
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- コンソメ・・・1個

- ① とり肉は1口サイズに切り厚みのある部分は包丁で切り目を入れる。にんにくをからめてこしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ② 玉ねぎは、くし形切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油と玉ねぎを入れ、①の鶏肉を入れ弱めの中火で7～8分、玉ねぎは時々返しながらかき、鶏肉は表面がきつね色になったら、裏返してさらに焼く。
- ④ とり肉と玉ねぎを端によせてフライパンの脂をふき取る。Aを加えて4～5分煮て、せん切りにしたピーマンを入れ、こしょうをふる。
- ⑤ お皿に盛り付ける。

季節の野菜をたっぷり使うことができます。



1人分

エネルギー300kcal たんぱく質19.4g 脂質20.4g 食塩相当量1.6g

※ ほうれん草のからし和え(副菜1つ)



作り方

材料《2人分》

- ほうれん草・・・100g
- かにかまぼこ・・・2本
- A さとう・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1
- からし・・・小さじ1/4

- ① ほうれん草は下茹でする。水気を取り、2cm程度に切る。
- ② カニカマボコを割く。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、カニカマとほうれん草を加えて和える。



1人分

エネルギー29kcal たんぱく質2.6g 脂質0.4g 食塩相当量0.7g

※ 柿と大根の冬サラダ（副菜1つ）



材料《2人分》
 大根・・・140g
 柿・・・40g
 ゆず酢・・・小さじ1
 A 柚の皮・・・小さじ1（みじん切り）
 マヨネーズ・・・大さじ1

- ① 大根は皮をむき、細いせん切りにする。ボウルに入れ、水にさらす。
- ② 柿は皮と種を取り除き、大根よりは大きめのせん切りにする。
- ③ 別のボウルにAを合わせ、柿としっかり水切りした大根を入れて和える。



1人分

エネルギー117Kcal たんぱく質 0.6g 脂質 10.7g 食塩相当量 0.3g

※ 16穀米ごはん



ごはん・・・1人 150g

1人分

エネルギー 241Kcal たんぱく質 4.7g 脂質 1.0g 食塩相当量 0g

はじめよう！減塩
食塩摂取量を減らすために



食べる時のコツ

カリウムが多く含まれる食品を食べる

食塩量の多いものは食べる回数を減らす

食品成分でチェックする

めん類の汁を飲みほさない

調味料は「かける」ではなく「つける」

はじめよう！減塩
食塩摂取量を減らすために



作る時のコツ

天然食品でだしをとる

減塩の調味料を使う

旬の食材を選ぶ

酸味を活かす、香辛料や香味野菜を上手に使う

調味料に含まれる食塩相当量を知っておく

食塩1gは小さじ1/4
これくらいです。

