



令和6年度 西条市食生活改善推進協議会中央研修⑧

～脂質を抑えた減塩バランス食～



食事1人分

エネルギー526kcal たんぱく質 26.4g 脂質 12.8g
炭水化物 81.5g 食物繊維 10.2g 食塩相当量 2.3g

*はだか麦ごはん(1人100g)

<1人分> エネルギー187kcal たんぱく質 3.4g 脂質 0.6g 炭水化物 42.7g 食物繊維 0.9g 食塩相当量 0g

*鮭のちゃんちゃん焼き(主菜2つ、副菜1つ)

ホイル焼きなので、
1人分からでも作れる!

材料4人分

・鮭.....4匹
・こしょう.....少々
・キャベツ.....160g
・玉ねぎ.....60g
・人参.....60g
・しめじ.....60g
A { 麦味噌.....大さじ2
みりん.....大さじ2
酒.....大さじ2
ゆず皮.....少々

- ① キャベツは食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切りに、人参は薄い短冊切りに、しめじは根元を切り落とし、ほぐしておく。
- ② 鮭はキッチンペーパーで水気をふき取り、こしょうを振る。
- ③ ボウルに A を入れてみそだれを作る。
- ④ アルミホイルに、キャベツ、玉ねぎ、人参をのせ、鮭をおく。鮭の周りにしめじをのせ、③をかけ、ゆず皮を飾り、口を閉じる。
- ⑤ フライパンに④を並べ、底から1cmほどの水(分量外)を加える。蓋をして、火が通るまで蒸し焼きにする。

<1人分> エネルギー199kcal たんぱく質 15.8g 脂質 9.5g 炭水化物 12.5g 食物繊維 2.4g 食塩相当量 1.2g

*ほうれん草の酢の物(副菜1つ)

炒めがちな材料で
酢の物に✦

材料4人分

・ほうれん草.....200g
・えのき.....40g
・コーン.....20g
A { 酢.....大さじ1
砂糖.....小さじ1/2
醤油.....小さじ1/2
・ゴマ.....小さじ1

- ① ほうれん草とえのきはさっとゆで、水気をきる。
- ② ①を2~3cm幅に切る。
- ③ ボウルにほうれん草、えのき、コーンを入れ、Aを混ぜ合わせる。ゴマをかける。

<1人分> エネルギー25kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.7g 炭水化物 3.9g 食物繊維 2.1g 食塩相当量 0.1g

*季節の野菜スープ(副菜 1 つ)

白菜以外にも
旬の野菜をプラスしよう😊

材料4人分

- ・白菜……………200g
- ・しいたけ……………4 個
- ・大豆水煮……………60g
- A 水……………600ml
- 鶏ガラの素……………小さじ2
- ・醤油……………小さじ1

- ① 白菜はざく切り、しいたけは薄切りにする。
- ② 鍋に①、大豆、A を入れ、煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら醤油を入れる。

<1人分> エネルギー33kcal たんぱく質 3.1g 脂質 1.1g 炭水化物 4.2g
食物繊維 2.4g 食塩相当量 0.9g

*はだか麦のプチプチようかん(ひも 1 つ)

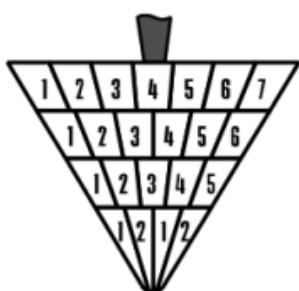
材料 4 等分

- ・粉寒天……………4g
- ・水……………1/2 カップ
- ・ゆで小豆缶……………1/2 缶
- ・ゆではだか麦……………20g
- ・砂糖……………小さじ2
- ・豆乳……………1/2 カップ
- ・はったい粉……………大さじ1/2

- ① 鍋に粉寒天と水を入れてよく混ぜる。
- ② ①を火にかけ、中火で寒天が溶けるまでよく加熱する。
- ③ ボウルに小豆缶と砂糖を加えてよく混ぜる。
- ④ ③に②を少しずつ加えてよく混ぜ、豆乳を加える。
- ⑤ ④にゆではだか麦を加える。
- ⑥ 型にラップを敷き、⑤を入れて、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ 食べやすい大きさに切り分け、器に盛り、はったい粉を振る。



<1人分> エネルギー82kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.9g 炭水化物 18.2g 食物繊維 2.4g 食塩相当量 0.1g



栄養士からひとこと

「1つ」「2つ」簡単にバランスチェックができるバランスガイドを使っていますか？

〈毎日の献立の立て方〉

- 主食・・・必ず食べる
- 副菜・・・小鉢2皿分
- 主菜・・・1品、重ねない

* 1800±200kcal の人の1日の目安量は

主食 4～5 つ、副菜 5～6 つ

主菜 3～4 つ、

牛乳・乳製品 2 つ 果物 2 つ です。

西条市食生活改善推進員とは

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、健康づくり活動を「食」を通して地域で推進しているボランティア団体です。子ども、若者、働き世代、高齢者、男性を対象とした健康・食生活をテーマに月1回程度、各地区の公民館で料理講習会などの活動をしています。

★問い合わせ先★ 中央保健センター ☎0897-52-1215

