































はじめに

私たち食生活改善推進員は、"私たちの健康は私たちの手で" をスローガンに地域での食生活改善事業に取り組んでいます。

食は健康づくりの基本とし、日頃よりさまざまな世代の方に 食育事業をとおして、食の大切さを伝え、市民の健康な食卓のお 手伝いが出来ればと、食育の輪を広げています。

地区料理伝達講習やイベントなどでは、市が重点的に取り組 みをしている減塩施策にあわせて、野菜の摂取向上や塩分控え めの生活習慣病予防食の普及啓発を図ってきました。

このたび、生活習慣病予防のため減塩に対する意識を高め、市民の皆さまの毎日においしく減塩を取り入れていただけるようレシピ集を作成しました。1食で塩分3g未満の野菜たっぷり献立としてまとめています。

この冊子が、市民の皆さまの健康な食卓の一助になれば幸いです。

平成 27 年 3 月

掲載献立一覧

しいらのポン酢照り焼き ピーマンと人参のツナソテー おくらのサラダ カボチャまんじゅう	塩分 2.4g 2,3ページ		塩こんぶとしめじの炊き込みご食豚肉とさつまいもの甘辛いため ブロッコリーとカラフルビーン はんぺんのカラフル梅焼き かぼちゃのベーコン焼き りんごかん	バスのサラ: 塩分 2.7g
ひじきとじゃこのご飯 高野豆腐のハンバーグ 切り干し大根のさっぱりサラダ ココアフレンチトースト	塩分 2.9g 4,5ページ		豚肉と厚揚げのみぞれ煮 春菊とエノキダケのごま和え もちもち団子のだんご汁 ふわふわ豆乳ドーナツ	16,17ペー 塩分 3.0g
魚のさっぱりレモンづけ コーンスープ パブリカとひじきの煮物 いちごのゼリー	塩分 2.7g 6,7ページ		鶏肉のりんごソースがらめ 水菜のからしあえ 春キャベツのサラダ 黒糖黒豆寒天	塩分 1.6g 20,21ペー
(B) / しいらのかわりピカタ おくらとツナのおろし和え パプリカとひじきの煮物 コーヒーわらびもち	塩分 2.0g 8,9ページ		タンドリーチキン 洋風おから 小松菜の和風サラダ みかんゼリー	塩分 2.6g 22,23ペ ー
アジの和風マリネ 豆腐とレタスのカレースープ なすともやしのサラダ 抹茶ミルク寒天	塩分 2.1g 10,11ページ		鮭のポン酢照り焼き ピーマンと人参のツナソテー ほうれん草の塩昆布ナムル 黒糖バナナかん	塩分 2.3g 24,25ペ -
第次は 第次と 第次と ポーマンとしめじのごまあえ 豆と野菜のポタージュ風 さわやか寒天	ス炒め 塩分 2.0g 12,13ページ		鶏肉のマーマレード焼き お豆のサラダ ピーマンと人参のツナソテー ひじきの洋風煮物	塩分 2.8g 26,27ペー
鮭のソテー 長ネギソース 簡単ミネストローネ 切り干し大根のさっぱりサラダ しっとりさつまいもケーキ	塩分 3.0g 14,15ページ	資料1 資料2	減塩のポイント	28^- 29^-
		資料3 資料4	高血圧を予防する7つのライフスター調味料の塩分早見表	イル 30ペー 32ペー

しいらのポン酢照り焼き ピーマンと人参のツナソテ おくらのサラダ カボチャまんじゅう



1人分栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質g	カルシウム mg	塩分 g
しいらのポン酢照り焼き	149	16.2	3.9	23	1.2
ピーマンと人参のツナソテー	70	4	4.4	10	0.4
おくらのサラダ	107	3.3	7.7	152	8.0
カボチャまんじゅう	123	2.5	1.4	16	0
合 計	449	26.0	17.4	201	2.4

※ごはんは 150g で 250kcal です。

しいらのポン酢照り焼き

材料 4人分

しいら	70g を4切れ
酒	少々
片栗粉	適量
ナス	2本
サラダ油	大さじ1
★ ポン酢 砂糖	大さじ4
砂糖	大さじ1
みょうが	2本
ネギ	少々
トマト	1個

- ●しいらに、酒をふっておく。
- ②ナスは、1.5cmの輪切りにして、水につけてあくを ぬいて、水気をきる。
- のおようがは千切りにする。ネギは小口切りにする。
- ●しいらに片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、しいらを蓋をして 両面こんがり焼く。

いったん取り出す。取り出したフライパンにナスを 入れて両面焼く。

ナスがしんなりしたら、★としいらを加えて、味を からめる。

みょうがとネギを上にかけ、トマトのくし形を添える。

大根おろしや白髪ネギをのせてもいいでしょう! 魚を鶏肉や豚肉にしてもおいしくできます!



ピーマンと人参のツナソテー

材料 4人分

ピーマン 4~5個 人参 50g ツナ缶

しょうゆ

1缶

小さじ1

- ●ピーマンは半分にしてから、千切りにする。 人参も千切りにする。
- 2フライパンにツナ缶を汁ごと入れてから、弱火で 火をつける。

ツナ缶があたたまってきたら、ピーマン、人参を加 えてしんなりするまで炒める。 最後にしょうゆをかけてからめる。

パプリカを混ぜてもいいでしょう! %



おくらのサラダ

160g

1本

60g

大さじ4

大さじ1

大さじ1

大さじ1

おくら

コーン

きゅうり

酢

すりごま

しょうゆ

マヨネーズ

おくらはさっとゆで斜め半分に切る。 きゅうりは縦半分に切り厚めの斜め切りにする。 コーンは汁をきっておく。

②たれの材料★を混ぜ合わせ、野菜をよく和える。

しゃぶしゃぶ用豚肉とあわせてもおいしいです!



材料 4人分

材料 8人分

カボチャまんじゅう

かぼちゃ 150g 三温糖 50g バター 10g 牛乳. 50cc 薄力粉 80g ベーキングパウダー

小さじ2

ホットケーキミックス

70g

1個 たまご 黒ごま 少々

- **●かぼちゃは皮をとり、ゆでて温かいうちにつぶし、** 三温糖、バターを入れ混ぜあわせる。牛乳を入れ て、さらに混ぜ合わせる。
- ②薄力粉、ベーキングパウダーはふるいにかけ●に 入れ、さらにホットケーキミックスを加え混ぜる。
- ❸カップに入れ上にごまをふり、蒸し器で15分蒸す。





ひじきとじゃこのご飯 高野豆腐のハンバーグ 切干大根のさっぱりサラダ ココアフレンチトースト



ひじきとじゃこのご飯

材料 4人分

米	2合
ひじき	10g
かちりじゃこ	30g
人参	40g
サラダ油	大さじ1
砂糖	小さじ2
薄□しょうゆ	

大さじ1

料理酒大さじ1大葉4枚

- ●米はといで、普通の水加減で炊く。
- ②ひじきは水で10分ほど戻し、よく水洗いしておく。 人参は千切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、かちりじゃこを炒め、ひじき、人参を加えて炒める。 調味料を加えさらに炒める。 炊きあがったご飯と混ぜあわせ、千切りにした大葉をちらす。

高野豆腐のハンバーグ

材料 4人分

高野豆腐	2枚
鶏ひき肉	200g
玉ねぎ	80g
面	1個
塩・こしょう	少々
サラダ油	適量
大根	適量
青ネギ	1本
ポン酢	適量
レタス	適量

- 1高野豆腐は戻して、みじん切りにしてよく絞る。玉ねぎもみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉に●を加えてよく混ぜ、卵と塩、こしょう を加えてさらに練る。
- ❸②を小判型に丸め、油を熱したフライパンで焼く。 フタをして中までしっかり火をとおす。
- ⁴大根はすりおろし、青ネギは小□切りにする。 ハンバーグをお皿に盛り、大根おろしと青ネギを 上にのせ、レタスを添える。 食べる前にポン酢をかける。

1人分栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分g
ひじきとじゃこのご飯	260	6.0	2.7	59	1.1
高野豆腐のハンバーグ	218	15.6	15.1	81	1
切干大根のさっぱりサラダ	38	1.9	0.7	47	0.5
ココアフレンチトースト	114	3.4	5.1	52	0.3
合 計	630	26.9	23.6	239	2.9

切干大根のさっぱりサラダ

材料 4人分

切り干し大根	16g
トイト	140g
ブロッコリー	120g
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ1
レモン汁	小さじ2
しょうゆさとうレモン汁すりごま	小さじ2

- ●切干大根は3~5分ゆでてザルにあげ、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ②ブロッコリーは小さめの房に分けて、ゆでておく。
- ❸トマトは1~2cm角に切る。
- ④ボールに★の調味料を合わせて、すべての材料とまぜあわせる。

ココアフレンチトースト

材料 3人分

食パン	6枚切り1枚
たまご	1個
牛乳	100cc
さとう	大さじ1
ミルクココア	大さじ1
バター	8g
果物(りんご、	キウイ)

- 枚 ●食パンは1枚を6等分に切る。
 - ②たまご、牛乳、砂糖を混ぜ合わせ、ココアを加えて 泡立て器でよく混ぜる。
 - のパンをつけこみ、しみ込ませておく。
 - ③フライパンにバターを入れて熱し、つけ込んでいたパンを入れて弱火でじっくり焼く。フライ返しでゆっくり返し、こんがり焼く。
 - ❹皿に盛って、果物を添える。

4. 5.



魚のさっぱりレモンづけ コーンスープ パプリカとひじきの煮物 いちごのゼリー



魚のさっぱりレモンづけ

材料 4人分

生鮭 塩・こしょう 少々 薄力粉 適量 サラダ油 適量 トマト 1個 レタス 滴量 レモン汁 大さじ1 砂糖 大さじ2 濃口しょうゆ 大さじ1

小さじ1

- - ②焼けた鮭を熱いうちに、★につけ込む。 くし形のトマトとレタスを添える。

レモンの代わりにゆずの絞り汁 でもおいしいです♪

コーンスープ

ъĸ

塩

パヤリ

材料 4人分

薄力粉 大さじ2
バター 16g
★ 400cc
水 200cc
コンソメの素 4g
クリームコーン缶 小1缶
(190g)
こしょう 少々

少々

少々

- ●薄力粉はふるっておく。
- ②鍋に★の材料を入れて、ひととおり混ぜて、中火にかける。木じゃくしで混ぜ続け、とろみがついたら弱火にして、2分間煮詰める。
- ③コーンクリーム缶とこしょうを②に加えて、少し煮詰めて、味をみて塩を加える。 みじん切りにしたパセリをふる。

1人分栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質g	カルシウム mg	塩分 g
魚のさっぱりレモンづけ	234	17.1	13.0	14	0.9
コーンスープ	151	4.3	6.8	104	1.1
パプリカとひじきの煮物	115	7.2	5.1	59	0.7
いちごのゼリー	54	0.2	0	9	0
合 計	554	28.8	24.9	186	2.7

※ごはんは 150g で 250kcal です。

パプリカとひじきの煮物

材料 4人分

ピーマン (パプリカ)				
		160g		
玉オ	aぎ	80g		
鶏て)き肉	80g		
おる	ろししょうが	10g		
ゆて	で大豆	80g		
芽で	ひじき	10g		
かっ	つお節 (小袋)	1袋(3g		
サラ	ラダ油	小さじ2		
	さとう	小さじ2		
*	さとう しょうゆ みりん	大さじ1		
	みりん	大さじ1		

- 1パプリカは細切り、玉ねぎは薄切りにする。芽ひじきはさっと洗い、たっぷりの水に15分ほど浸してもどし、水けをきる。
- ②鍋に油を中火で熱し、鶏ひき肉、おろししょうがを入れてふたをし、蒸しながらいためる。肉の色がほぼ全体的に変わったら、玉ねぎ、パプリカを順に入れてさっといため、油がなじんだらふたをして、1分ほど蒸しながらいため、ひじき、大豆、★を加えて全体を混ぜ、ふたをして弱火で5分ほど蒸し煮にする。
- ⑥ふたをとり、中火にして全体を混ぜ汁気があれば 煮つめる。かつお節をかけて混ぜる。

いちごのゼリー

材料 6~8人分

いちご	1/2 パック
水	100cc
粉寒天	4g (1袋)
水	300cc
砂糖	70g

- いちごはヘタを取り、分量の水を加えて、ミキサー にかける。
- ②鍋に、水と粉寒天を入れて、かき混ぜながら煮る。 沸騰してから、さらに2分ほど煮る。砂糖を加えて 煮溶かす。
- ③ミキサーにかけたいちご果汁を②に少しずつ加えて混ぜる。型に流して、冷蔵庫で冷ます。

6. 7.

しいらのかわりピカタ おくらとツナのおろし和え パプリカとひじきの煮物 コーヒーわらびもち



しいらのかわりピカタ

材料 4人分

しいら 60gを4切れ 小さじ2 洒 塩・こしょう 少々 にんにく(すりおろし) 1片分 薄力粉 大さじ1 片栗粉 大さじ1 溶き卵 1個 小さじ2 青のり

にんにく(すりおろし) 1片分 ねりからし 小さじ1強 *からしはお好みの量で!

トクト 1個

- ●しいらに、酒、塩・こしょう、にんにくをまぶして下 味をつけておく。
- ②★印をまぜあわせておく。
- ❸薄力粉と片栗粉を混ぜて、しいらにまぶす。 フライパンに油をひき、粉をまぶしたしいらに★ 印をくぐらせ焼く。 フタをして弱火でじっくり焼きます。
- 445677878878889889899899



魚をとり肉や豚肉にしても おいしくできます!

おくらとツナのおろし和え

材料 4人分

おくら 150g だいこん 150g ツナ缶 1缶 (70g) ポン酢 大さじ2

- ●おくらはさっとゆでて、1cm幅に切る。 ツナ缶は油をきっておく。だいこんはおろして水 気きっておく。
- ②ボールにおくら、大根おろし、ツナ缶を入れ、調味 料で和える。

1人分栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質g	カルシウム mg	塩分 g
しいらのかわりピカタ	130	14.8	4.9	21	0.6
おくらとツナのおろし和え	66	4.2	4.0	45	0.7
パプリカとひじきの煮物	115	7.2	5.1	59	0.7
コーヒーわらびもち	76	0.4	1.2	4	0
合 計	387	26.6	15.2	129	2.0

※ごはんは 150g で 250kcal です。

パプリカとひじきの煮物

材料 4人分

ピーマン (パプリカ)			
		160g	
玉村	aぎ	80g	
鶏で	ひき肉	80g	
おる	ろししょうが	10g	
ゆで大豆		80g	
芽ひじき		10g	
かつお節(小袋)		1袋(3g)	
サラ	ラダ油	小さじ2	
	さとう	小さじ2	
*	さとう しょうゆ みりん	大さじ1	
	みりん	大さじ1	

- ●パプリカは細切り、玉ねぎは薄切りにする。芽ひじ きはさっと洗い、たっぷりの水に15分ほど浸して もどし、水けをきる。
- 2鍋に油を中火で熱し、鶏ひき肉、おろししょうがを 入れてふたをし、蒸しながらいためる。肉の色が ほぼ全体的に変わったら、玉ねぎ、パプリカを順に 入れてさっといため、油がなじんだらふたをして、 1分ほど蒸しながらいため、ひじき、大豆、★を加 えて全体を混ぜ、ふたをして弱火で5分ほど蒸し 煮にする。
- ③ふたをとり、中火にして全体を混ぜ汁気があれば 煮つめる。かつお節をかけて混ぜる。

コーヒーわらびもち

材料 6人分

大さじ1と1/2~大さじ2 大さじ2 ж 400cc さとう 50g

インスタントコーヒー

わらび餅粉 50g コーヒーフレッシュ 6個

①インスタントコーヒーにお湯を入れて溶かす。

②ボウルにわらび餅粉と砂糖、水を入れてよく混ぜ る。濾す。

❸❷を鍋に移して、●のコーヒーを加えて混ぜなが ら火にかける。(もったりなるまで)

④寒天流しに入れて、冷蔵庫で冷ます。 一口大の大きさに切って、器に盛り、フレッシュを かける。

キャラメルソースやアイスクリームを添えてもおいしい





アジの和風マリネ 豆腐とレタスのカレースー なすともやしのサラダ 抹茶ミルク寒天



アジの和風マリネ

材料 4人分

アジ		60gを4	
酒		大さじ1	
小麦粉		大さじ1	
サラ	ラダ油	小さじ2	
玉ねぎ		160g	
にんじん		50g	
枝豆		80g	
*	酢	大さじ2	
	酒	大さじ1	
	しょうゆ	大さじ1	
	みりん	大さじ1	
	白みそ	小さじ2	
	さとう	小さじ1	

- 切れ **①玉ねぎは薄切りに、にんじんは拍子切りにし、それぞれさっとゆでて湯をきる。**
 - ②アジは酒をふり、汁けをふいて小麦粉を薄くまぶ しつけ、油を熱したフライパンで両面を焼く。
 - ❸★は混ぜ合わせ加熱し、①と②、ゆでてさやからだした枝豆を加えてからめる。



豆腐とレタスのカレースープ

材料 4人分

絹ごし豆腐	150g
レタス	150g
ベーコン	30g
カレー粉	小さじ1/3
水	400cc
顆粒コンソメ	小さじ1

- ①豆腐は1cmのさいの目に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎり、ベーコンは細く切る。
- ②なべを熱して中火でベーコンをいため、脂が出てきたらレタスを加え、カレー粉をふりいれていためる。
- ③レタスがしんなりとなったら水とコンソメを加え、 煮たったら豆腐を加える。

1人分栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質g	カルシウム mg	塩分 g
アジの和風マリネ	222	21.9	6.3	52	1.5
豆腐とレタスのカレースープ	58	3.1	4.1	24	0.5
なすともやしのサラダ	28	1.8	0.2	19	0.1
抹茶ミルク寒天	92	3.6	3.6	100	0
合 計	400	30.4	14.2	195	2.1

※ごはんは 150g で 250kcal です。

なすともやしのサラダ

材料 4人分

なす	2本
もやし	200g
コーン缶	40g
新しょうが	20g
大葉	4枚
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1

- ●もやしは洗って、ゆでる。
- ②なすは半分に切り、5mmくらいの厚さに切り、ゆでる。
- ③野菜の水けをしぼり、みじん切りにしたしょうが、 調味料を加えて混ぜる。 大葉の千切りを添える。

抹茶ミルク寒天

材料 6人分

牛乳	500cc
さとう	40g
抹茶	大さじ
粉寒天	4g
お好みできな粉、	小豆

- ●ボールに抹茶、さとうを入れ、スプーンでよく混ぜる。
- ②鍋に粉寒天、牛乳200ccを入れ、よく混ぜる。 ●を加えて混ぜながら、火にかけ、煮立ってから2~3分中火で混ぜ続ける。残った300ccの牛乳を混ぜる。
- **32**を水でぬらした容器などに入れ、30分ほどおいておく。

固まったら冷蔵庫で冷やす。

⁴お好みできな粉や小豆をかけていただく。

10



鶏肉と椎茸のオイスターソース炒め ピーマンとしめじのごまあえ 豆と野菜のポタージュ風 さわやか寒天



1人分栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質g	カルシウム mg	塩分 g
鶏肉と椎茸のオイスター炒め	175	13.5	10.6	28	0.7
ピーマンとしめじのごまあえ	43	1.7	2	25	0.6
豆と野菜のポタージュ風	80	3.2	0.9	36	0.7
さわやか寒天	56	0	0	1	0
合 計	354	18.4	13.5	90	2.0

※ごはんは 150g で 250kcal です。

鶏肉と椎茸のオイスターソース炒め

材料 4人分

鶏もも肉	300g
塩・こしょう	適量
片栗粉	大さじ1
しいたけ	大4枚
おくら	100g
オイスターソース	大さじ1
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

- ●もも肉は一口大に切り、塩・こしょうと片栗粉をま ぶしつける。 しいたけは石づきをとり、1/4に切る。 おくらは斜 め半分に切る。
- ②フライパンに油大さじ1を入れ、鶏もも肉を皮側か らこんがり焼く。 蓋をして、両面こんがり火を通す。
- ❸しいたけとおくらを加えて炒め、ふたをし蒸し焼 きにする。 調味料を加えて炒め、絡めたら出来上がり。

豆と野菜のポタージュ風

材料 6人分

ミックスビーンズ 50g にんじん 100g じゃがいも 150g かぼちゃ 120g たまねぎ 100g 100g ブロッコリー 750cc ж 固形コンソメ 1個 牛乳, 100cc 小さじ1/4 塩

- ●野菜と芋はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②なべに水とコンソメと野菜・芋を入れて火にかけ る。煮立ったら弱火にし、アクをすくう。
- ③牛乳を加え混ぜ、ひと煮たちさせて塩をくわえる。

減塩と野菜摂取で生活習慣病予防! ~朝食しつかり・1日350gの野菜で元気~



材料 6人分

ピーマンとしめじのごまあえ

小さじ1/2

材料 4人分

Ľ-	-マン	4個
しと	かじ	1株
み。	ょうが	1個
	すりごま	小さじ2
	すりごま マヨネーズ めんつゆ (2倍)	小さじ1
\bigstar	めんつゆ (2倍)	大さじ2
	さとう	小さじ1

しょうゆ

- ●ピーマンを半分の長さで千切りにする。しめじは 根元を切り落とす。
 - それぞれ、しんなりする程度にゆでて流水で冷や してからしっかり絞る。
- ②みょうがは根元をとって千切りにし水にさらす。

さわやか寒天

粉寒天

●なべに粉寒天と水・さとうを入れ、よくかき混ぜて 火にかける。沸騰してから2~3分加熱する。

250cc ж さとう 50g サイダー 250cc 果物の缶詰 適官

4g

②荒熱がとれたら、サイダーを加え、冷やし固める。 果物を飾る。



鮭のソテー 長ネギソース 簡単ミネストローネ 切干大根のさっぱりサラダ しっとりさつまいもケーキ



エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 kcal 鮭のソテー長ネギソース 179 14.8 8.3 70 1.4 簡単ミネストローネ 72 1.5 4.9 10 0.9 切干大根のさっぱりサラダ 38 1.9 0.7 47 0.5 しっとりさつまいもケーキ 110 2.6 3.6 0.2 41 計 399 20.8 17.5 168 3.0

※ごはんは 150g で 250kcal です。

鮭のソテー 長ネギソース

1/2パック

滴量

大さじ1

材料 4人分

鮭		60gを4切
塩	・こしょう	少々
	しょうゆ	大さじ2
*	しょうゆ みりん 料理酒	大さじ1
	料理酒	大さじ1
	にんにく	少々
片栗粉		適量
サラダ油		適量
長ネギ		1/2本

-]れ **の鮭に塩・こしょうしてからを★の調味料をつけ込** んでおく。(つけ汁はネギソースで使います) 長ネギはせん切りにする。
 - ②下味のついた鮭の水気をきって片栗粉をまぶし、 サラダ油を熱したフライパンで両面こんがりと蓋 をして焼き、皿に盛る。
 - 32のフライパンのよごれをふき取った後、ごま油 を熱し、長ネギを炒める。 そこに、●の下味のタレをにんにくごと加え、ひと 煮立ちさせて、ネギソースを作る。
 - △鮭にネギソースをかけ、大根おろしとかいわれ菜 を添える。

簡単ミネストローネ

かいわれ菜

大根おろし

ごま油

材料 6人分

じゃがいも	1個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	40g
カットトマト缶	1/2缶
固形コンソメ	1個
水	500cc
オリーブ油	大さじ1
にんにく (チューブ)	少々
塩・こしょう	少々

- **①**ベーコン、野菜は大きめの角切りにする。
- ②鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、 ベーコン、野菜を入れてさらに炒める。 水、トマト缶、コンソメを入れて中火で20分ほど煮る。 塩・こしょうで味を調える。

お好みの野菜(カボチャやセロリ 白菜などなど~)で作ってみてネ!

切干大根のさっぱりサラダ

材料 4人分

切り干し大根	16g
トヘト	140g
ブロッコリー	120g
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ1
レモン汁	小さじ2
すりごま	小さじ2

さつまいも

- ●切干大根は3~5分ゆでてザルにあげ、水気を絞っ て食べやすい長さに切る。
- ②ブロッコリーは小さめの房に分けて、ゆでておく。
- ❸トマトは1~2cm角に切る。
- 4ボウルに調味料を合わせて、すべての材料とまぜ あわせる。

しっとりさつまいもケーキ

150g

材料 8人分

にんじん	40g
ホットケーキ	ミックス
	75g
バター	8g×2
さとう	大さじ1
牛乳	120cc
たまご	1個
牛乳	たまごと合わせて 100cc にする

- ●いもは輪切りにしてから、1cm角に切り水にしば らくつけアク抜きをする。 にんじんはすりおろしておく。
- ②フライパンに芋とにんじんのすりおろし、さとう、 牛乳120ccとバター8gを入れて弱火で汁気がほ とんどなくなる手前まで煮る。
- ③計量カップにたまごを入れ牛乳と合わせて100ml にし、菜ばしで軽くまぜておく。
- ④ホットケーキミックスに②と③を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンを弱火にかけ、バターを溶かし生地を入 れ平らにし表面の気泡が大きくプツプツしてきたら ひっくり返し、フタをしてしばらく蒸し焼きにする。 竹ぐし等で焼けたのを確認し、切り分けてできあがり。





塩こんぶとしめじの炊き込みごは 豚肉とさつまいもの甘辛いため ブロッコリーとカラフルビーンズのサラタ はんぺんのカラフル梅焼き かぼちゃのベーコン焼き りんごかん



※お弁当用の分量です。

塩こんぶとしめじの炊き込みごはん

材料 4人分

2合 米 人参 50g 1/2パック しめじ ツナ缶 1缶

塩こんぶ (減塩) 15g

- ●人参はせん切りにする。しめじは石づきを切り落 とし、長さを半分に切る。
- ②米はといで普通の水加減にセットしておく。
- ❸2の米に人参、しめじ、ツナ、塩こんぶをのせて炊く。

豚肉とさつまいもの甘辛いため

材料 6人分

豚もも薄切り肉 200g さつまいも 100g 1/2個 玉ねぎ 大葉 4枚 1/2片 しょうが 砂糖 みりん

しょうゆ

サラダ油

レモン汁

- 小さじ1強 大さじ1・1/2 大さじ1・1/2 小さじ1
- ●さつまいもは、縦半分に切ってから、5ミリ幅に切 る。(半月切り) 水にさらしてから、ザルにあげ、 ゆでておく。 *電子レンジにかけてもいい! 玉ねぎは、うす切りにする。
- ②しょうがはすりおろし、調味料とあわせておく。
- ❸フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。玉ねぎ、さ つまいもを加えて炒める。火がとおってきたら、あ わせておいた調味料を加えてからめる。最後に大 葉のせん切りをちらす。

ブロッコリーとカラフルビーンズのサラダ

材料 6人分

ブロッコリー 100g ミックスビーンズ 50g (1袋) (ひよこ豆・青えんどう・赤いんげん豆)

マヨネーズ 大さじ1

小さじ1

- **①ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。**
- ②ミックスビーンズはさっと湯通しする。

1 人分栄養価					
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
塩こんぶとしめじの炊き込みご飯	306	8.3	4.5	19	0.9
豚肉とさつまいもの甘辛炒め	113	7.9	3.7	13	0.7
ブロッコリーとカラフルビーンズのサラダ	34	1.6	1.9	7	0.1
はんぺんのカラフル梅焼き	62	2.8	4.2	14	0.7
かぼちゃのベーコン焼き	68	1.6	2.6	6	0.3
りんごかん	34	0	0	3	0
合 計	617	22.2	16.9	62	2.7

はんぺんのカラフル梅焼き

......

材料 6人分

はんぺん 1枚 (110g) マヨネーズ 大さじ1 梅干し 1個 ニラ 少々 かつお節 2 g ちりめんじゃこ 10g 片栗粉 大さじ1/2 サラダ油 大さじ1

- ●はんぺんは、袋の上から手でつぶし、ボールに移す。
- ②二ラは小口切りにする。梅干しは種を除き、包丁で たたく。
- ❸●のはんぺんに全ての材料を混ぜしっかり練り混 ぜる。
- ④手のひらにうすく水をつけてから、小判型に丸める。
- ⑤油を熱したフライパンでこんがり焼く。 *焦げやすいので弱火で!

かぼちゃのベーコン焼き

材料 6人分

かぼちゃ	200g(1/8
ベーコン	2枚
あきまめ	2本
サラダ油	小さじ2
ポン酢	大さじ1

- 3個)❶かぼちゃは種をとり8mm幅くらいに切る。ベーコ ンは1㎝幅に切る。 あきまめはななめ薄切りに する。フライパンを熱し、サラダ油でかぼちゃ、 ベーコン、あきまめを炒める。
 - ❷弱火にして、ふたをしてかぼちゃに火が通るまで 蒸し焼きにする。

りんごかん 材料 8人分

粉寒天	4g	●鍋に粉寒天と水を入れて火にかける。混ぜなが
水	500cc	ら、沸騰してきたら2分ほどさらに煮て、寒天を煮
紅茶	ティーパック1個	溶かす。紅茶パックと砂糖を加える。
砂糖	60g	❷あら熱をとり、カップに移して、あられ切りにした
りんご	1/4個	りんごをちらす。



豚肉と厚揚げのみぞれ煮 春菊とエノキダケのごま和え もちもち団子のだんご汁 ふわふわ豆乳ドーナツ



1人分栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質g	カルシウム mg	塩分 g
豚肉と厚揚げのみぞれ煮	235	14.6	13.1	205	2.1
春菊とエノキダケのごま和え	66	3.9	3.9	141	0.3
もちもち団子のだんご汁	80	2.1	0.5	11	0.6
ふわふわ豆乳ドーナツ	87	2.3	1.6	11	0
合 計	468	22.9	19.1	368	3.0

※ごはんは 150g で 250kcal です。

豚肉と厚揚げのみぞれ煮

材料 4人分

豚薄切り肉		100g
厚揚げ		300g
大村	艮	300g
白ねぎ		30g
しめじ		1袋
	しょうゆ	大さじ3
*	だし汁 みりん	200cc
	みりん	大さじ3
	さとう	小さじ1

- 1大根はおろしておきます。豚肉は食べやすい長さに切っておきます。
 - 厚揚げは縦半分に切り、幅5mmの厚さに切ります。 しめじは根元を切り小房にわけます。
- ②★の調味料と大根おろしを鍋に入れて中火で火にかけ、肉を一枚ずつ入れていきます。
- ❸厚揚げとしめじ、小□切りにしたねぎも入れて、5 分程度煮込みます。

もちもち団子のだんご汁

材料 6人分

じゃがいも	中2個
にんじん	中1/3本
しいたけ	2枚
ごぼう	1/5本
みそ	大さじ2
いりごだし	5カップ
◇だんご◇	
白玉粉	30g
薄力粉	30g
水	40cc<らい

- ●ボールに白玉粉と薄力粉を入れて混ぜ、水を少しずつ加えながらこねて耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ②じゃがいも、人参は食べやすい大きさに薄く切る。 椎茸は薄くスライス、ごぼうはささがきに切る。
- ❸いりこだしと②を鍋に入れ、沸騰したら中火にし柔らかくなるまで煮る。
- ⁴だんごを薄くのばして鍋の中に入れていく。中 火で3~4分煮る。 味噌を溶かし入れ、味を調える。

春菊とエノキダケのごま和え

材料 4人分

春菊		1束
エノキダケ		1袋
すり	つごま	大さじく
	酒	大さじ1
	みりん しょうゆ	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	さとう	小さじ1

- ●春菊は根を切り落とし3cm幅に切ります。
- ②エノキダケは石づきを切り落とし3cm幅に切りほぐします。
- ③フライパンにすりごまを入れ、弱火で香りがでるまで木べらで炒ります。
- ④いったん火を止め、★を加え混ぜ、再び弱火にかけひと煮立ちし、ボールに移します。
- ⑤熱湯に春菊とエノキダケをサッと茹で、ざるに上げて水をかけ冷まします。
- 6冷めたら手でしっかり絞って4に入れ和えます。

ふわふわ豆乳ドーナツ

材料 6人分

薄力粉 100g ベーキングパウダー 小さじ1 卵黄 1個 グラニュー糖 大さじ1と1/2 豆乳 (無調整) 80cc サラダ油 大さじ1 粉糖 少々 果物 お好みで

- ●ボールに卵黄、グラニュー糖、豆乳の順に入れて泡だて器で混ぜる。
- (2) 薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れてゴム べらで粉類を軽く混ぜ、粉っぽさがなくなるまで 混ぜる。
- ❸フライパンに多めに油を弱火で熱して、生地を入れる。両面こんがりと焼く。
- ❹皿に盛って、粉糖をかけお好みで果物を添える。

18 19

鶏肉のりんごソースがらめ 水菜のからし和え 春キャベツのサラダ 黒糖黒豆寒天



鶏肉のりんごソースがらめ

1/2個

小さじ1

材料 4人分

鶏もも肉		300g	
塩	こしょう	少々	
片	栗粉	適量	
サ	ラダ油	適量	
レ:	タス	少々	
トマト		1個	
r	つんごソース		
	さとう	大さじ1	
	しょうゆ	大さじ1	
_	みりん	大さじ1	
*	レモン汁	大さじ1/	

- ●鶏肉に塩こしょうをふり、片栗粉を薄くまぶしておく。
- ②フライパンに油を熱し、●を焼く。
- ③りんごをすりおろし、調味料を加えてりんごソースを作る。
- ④②のフライパンにソースを加え、加熱しながらからめる。



水菜のからし和え

りんご

酢

材料 4人分

水	菜	200g	❶切干大根はきれいに洗い、茹でて水気をしぼって
に	かじん	40g	おく。
切	干大根	20g	②水菜を3cmくらいに切り、にんじんは千切りにして
	しょうゆ	小さじ1	茹でておく。
•	さとう	小さじ1	❸★の調味料を合わせ、野菜を入れて味をととのえる。
	酢	小さじ2	最後にかつお節をまぜあわせる。
	からし	小さじ1/2	※からしはお好みで調整してください。
かこ	つお節	3g	

1人分栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質g	カルシウム mg	塩分 g
鶏肉のりんごソースがらめ	166	14.2	0.3	5	8.0
水菜のからし和え	38	2.5	0.1	85	0.2
春キャベツのサラダ	155	4.1	12.7	147	0.5
黒糖黒豆寒天	69	1.9	0.7	33	0.1
合 計	428	22.7	13.8	270	1.6

※ごはんは 150g で 250kcal です。

春キャベツのサラダ

材料 4人分

春キャベツ	250g
にんじん	40g
きゅうり	1本
ちくわ	1本
マヨネーズ	40g
しょうゆ	小さじ1
すりごま	大さじ1

- ①キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにして茹でて水気をしぼっておく。
- ②きゅうりは千切りにして塩もみをして、水気をし ぼっておく。
- むちくわは縦半分にして薄切りにする。
- 4調味料を混ぜ合わせ、野菜とちくわを和える。

黒糖黒豆寒天

材料 6人分

黒豆(甘煮)	100g
黒糖	60g
水	500ml
粉寒天	4g

- ●黒豆を容器の底に入れておく。
- ②鍋に水500mlと粉寒天を入れて、火にかけ寒天をしっかり煮溶かす。(2~3分加熱を続ける)
- ❸寒天が完全に溶けたら、黒糖を入れる。
- 43を黒豆の入った容器に流しいれ、荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

20 21



タンドリーチキン 洋風おから 小松菜の和風サラダ みかんゼリー



エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 kcal mg タンドリーチキン 116 16.1 4.7 19 0.2 洋風おから 170 8 9.6 169 1.1 小松菜の和風サラダ 121 4.9 9.3 1.3 213 みかんゼリー 53 0.3 0 3 0 計 460 29.3 23.6 404 2.6

※ごはんは 150g で 250kcal です。

材料 4人分

材料 8人分

タンドリーチキン

材料 4人分

鶏もも肉(皮なし) 300g

プレーンヨーグルト 大さじ2 おろし玉ねぎ 大さじ1

おろしにんにく 小さじ1

カレー粉 しょうゆ

小さじ1 小さじ1/2

塩・こしょう 小々

サラダ油

1個

4枚

トマト レタス 滴量

- ②ボールに★の材料を入れ、鶏肉を30分ほど漬け込 む。
- とおるまで焼く。
- 4 お冊に盛ってレタスとトマトを添える。

- ③フライパンにサラダ油をひき、中火で中まで火が

小松菜 キャベツ

200g 140g かちりじゃこ 15g

30g ちくわ

小松菜の和風サラダ

マヨネーズ 大さじ3 大さじ2/3 しょうゆ

酢 大さじ1/2 すりごま 大さじ1 レモン汁 小さじ1/2

- ②ちくわは縦半分にしてから、うすく切る。
- ③キャベツは食べやすい大きさに切って、ゆでて水 にとり、水気をきっておく。
- かちりじゃこはからいりする。
- ⑤★の調味料をあわせて、材料をあえる。



洋風おから

材料 4人分

おから	120g
ベーコン	40g
玉ねぎ	100g
しめじ	100g
にんじん	30g
コーン缶	20g
油	適量
牛乳	150cc
水	150cc
コンソメ	小さじ1
塩・こしょう	少々

- ●ベーコン、玉ねぎ、しめじ、にんじんは粗みじん切 りにする。
- ❷フライパンに油を入れて熱し、●の材料を加えて よく炒め、おからを入れて、ざっと炒めたら牛乳・ 水・コンソメ・塩・こしょうを加える。ひと煮立ちし たら弱火にして、混ぜながら水分をとばし、最後に コーンを加える。

みかんゼリー

みかん缶

●粉寒天と水を火にかけて、混ぜながら煮る。沸騰 してからさらに2分ほど煮る。

粉寒天 4g 水 150cc 砂糖 65g みかんジュース (100%果汁) 300cc

100g

2砂糖を加えて煮溶かし、みかん果汁を入れてよく 混ぜる。

型にながして、みかんの缶詰を入れる。冷蔵庫で 冷ます。

パランスのよい食生活で 健康アップ♪



鮭のポン酢照り焼き ピーマンと人参のツナソテ= ほうれん草の塩昆布ナムル 黒糖バナナかん



鮭のポン酢照り焼き

材料 4人分

鮭 洒 少々 片栗粉 適量 サラダ油 大さじ1 大さじ4 ポン酢 大さじ1 砂糖 みょうが 2本 ネギ 少々 プチトマト 4個 ブロッコリー 100g レモン 1/2個

70g を 4 切れ **①鮭に、酒をふっておく。** 少々 ブロッコリーは小房に分けて茹でる。

- ②みょうがは千切りにする。ネギは小口切りにする。
- ③鮭に片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、鮭を両面こんがり 蓋をして焼く。

鮭に火がとおったら、★を入れて味をからめる。 みょうがとネギを上にかけ、ブロッコリーとトマト、 レモンを添える。

大根おろしや白髪ネギをのせてもいいでしょう! 魚を鶏肉や豚肉にしてもおいしくできます!



ピーマンと人参のツナソテー

材料 4人分

ピーマン 4~5個 人参 50g ツナ缶 1缶 しょうゆ 小さじ1 ●ピーマンは半分にしてから、干切りにする。 人参も干切りにする。

②フライパンにツナ缶を汁ごと入れてから、弱火で 火をつける。

ツナ缶があたたまってきたら、ピーマン、人参を加 えてしんなりするまで炒める。

最後にしょうゆをかけてからめる。

1人分栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質g	カルシウム mg	塩分 g
鮭のポン酢照り焼き	151	17.5	5.6	22	1.2
ピーマンと人参のツナソテー	70	4.0	4.4	10	0.4
ほうれん草の塩昆布ナムル	58	2.3	3.5	29	0.7
黒糖バナナかん	45	0.2	0	33	0
合 計	324	24.0	13.5	94	2.3

※ごはんは 150g で 250kcal です。

ほうれん草の塩昆布ナムル

材料 4人分

ほうれん草 100g にんじん 100g しめじ 1パック 塩昆布 (減塩) 15g ごま油 大さじ1

- ●ほうれん草は茹でて、食べやすい長さに切って水気を絞る。
- ②にんじんは千切りにし、軽く茹でて水気を絞る。
- ❸しめじは小房に分け、茹でてざるにあげる。
- ⁴温かいうちに野菜と塩昆布、ごま油を混ぜ合わせる。

黒糖バナナかん

材料 8人分

粉寒天4g水400cc黒砂糖70gバナナ1本レモン汁少々

- ●粉寒天と水を火にかけて煮る。沸騰してから2分ほど煮て、黒砂糖を加えてよくとかす。
- ②バナナは3mm厚さに切って、レモン汁をふりかけておく。
- 3型に①を流して、少し冷めてから②のバナナをちらす。

減塩ポイント!



- ✓ レモンやゆずなどの香りと酸味を食塩のかわりに使いましょう!
- ✔ 食塩が少ないケッチャップやソースを上手に使いましょう!
- **✓** しょうゆ、ソース、ドレッシングは、料理の味をまず確かめてから使いましょう!





鶏肉のマーマレード焼き お豆のサラダ ピーマンと人参のツナソテ ひじきの洋風煮物



鶏肉のマーマレード焼き

材料 4人分

300g 鶏もも肉 塩・こしょう 少々 薄力粉 適量 サラダ油 滴量

●鶏もも肉は厚さを揃えて食べやすい大きさに切 り、塩・こしょうをして薄力粉をまぶす。

②フライパンにサラダ油を熱し、
●の鶏もも肉を入 れて両面、火がとおるまで焼く。

大さじ1と1/2 オレンジマーマレード 大さじ3

40g

③マーマレードとしょうゆをあわせたものを2にか らめながら焼く。 レタスとプチトマトを添える。

レタス・プチトマト 適量

濃口しょうゆ

1人分栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質g	カルシウム mg	塩分g
鶏肉のマーマレード焼	200	12.6	12.5	8	0.8
お豆のサラダ	87	4.8	5.4	16	0.4
ピーマンと人参のツナソテー	70	4.0	4.4	10	0.4
ひじきの洋風煮物	60	2.3	3.4	56	1.2
合 計	417	23.7	25.7	90	2.8

※ごはんは 150g で 250kcal です。

ピーマンと人参のツナソテー

材料 4人分

ピーマン 4~5個 人参 50g ツナ缶 1缶 しょうゆ 小さじ1

●ピーマンは半分にしてから、千切りにする。 人参も千切りにする。

②フライパンにツナ缶を汁ごと入れてから、弱火で 火をつける。

ツナ缶があたたまってきたら、ピーマン、人参を加 えてしんなりするまで炒める。 最後にしょうゆをかけてからめる。

パプリカを混ぜてもいいでしょう! %



お豆のサラダ

大豆の水煮

材料 4人分

レタス 50g トイト 1/2 個 きゅうり 1/2 本 ちくわ 1本 大さじ1強 マヨネーズ ★ しょうゆ 小さじ1 レモン汁 小さじ1

1 大豆はさっとゆでる。

②レタスは食べやすくカットする。トマトは角切りに する。 ちくわは縦半分に切ってから薄く切る。 きゅうりは、輪切りにする。

❸★をあわせて、ドレッシングを作って野菜をあえ る。

ひじきの洋風煮物

材料 4人分

(干) ひじき 15g ベーコン 2枚 エリンギ 50g 2枚 しいたけ コーン缶 20g コンソメスープ 140cc 洒 砂糖 大さじ1

大さじ1・1/2 しょうゆ 大さじ1

サラダ油

- ●ひじきは水で戻す。ベーコンは1cm幅に切る。 エリンギは食べやすい大きさに短冊切りにする。 しいたけは薄切りする。
- ②鍋に油を熱して、ベーコンを炒める。
- ③②にひじき・エリンギ・しいたけを加えて炒める。 ★の調味料を加えて、水分がなくなるまで煮る。
- △最後に、コーンを加える。



減

塩

新鮮な食材を使いま しょう。



しそ、生姜、三つ葉などの 香味野菜を味つけのアク セントに使いましょう。



昆布やかうお節、しいたけなど天然のだしを使いうま味をきかせましょう。



カレー粉、わさび、こしょうなどの香辛料を効果的に使いましょう。



ゆずやレモンなどの香りと酸味を食塩のかわりに 上手に利用しましょう。



味つけは1品にだけ重 点的につけて満足感を 得るようにしましょう。



麺類のスープは残しましょう。



汁物は1日1杯を目安にして、具だくさんにしましょう。



味をみないで、しょう ゆやソースをかけるの はやめましょう。



塩分の多い加工食品 は控えましょう。



ちくわや干物、漬け物 をとりすぎないように しましょう。



食塩の摂取量は1日8g以下にしましょう。 塩分を摂り過ぎると高血圧などを引き起こします。 食塩(塩化ナトリウム)は、ナトリウム(Na)と塩素の化合物です。 食品の栄養成分表示としては、ナトリウム量(mg)の記載が多く 見受けられます。下の計算式を使えば、ナトリウム量から食塩相 当量を換算することができます。

ゲリウム量(mg)×2.54÷1000=食塩相当量(g)

例

袋ラーメン

栄養成分表1食(100g)当たりエネルギー432kcal

 たん白質
 10.1g

 脂質
 16.2g

 ナトリウム
 2.2g

 (めん・やくみ)
 0.8g

ナトリウム 2200mg 食塩相当量 5.6g (めん・やくみ 2.0g スープ 3.6g)

たとえば、2200mgのナトリウムは、 2200×2.54÷1000≒5.6で、

食塩相当量としては約5.6gということになります。

1.4g



例

レトルトカレー

栄養成分表 1人分(180g)当たり

エネルギー148kcalたん白質4.3g脂質5.8gナトリウム999mg



ナトリウム 999mg ▼ 食塩相当量 2.5g

たとえば、999mgのナトリウムは、 999×2.54÷1000≒2.5で、

食塩相当量としては約2.5gということになります。



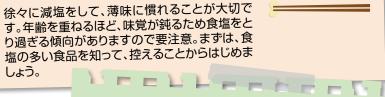
食塩は控えめに

ENDER COLL

食塩を多くとると、血中ナトリウム濃度を一定に 保とうと体内の水分が増え、血液量が増加して 血圧が上がります。また、ナトリウムは交感神経 を刺激するため、血圧はさらに上昇します。

【1日に、男性8g未満・女性7g未満】

日本人の平均の食塩摂取量は1日約10g。 とり過ぎに注意しましょう。







野菜をしっかりとる



ビタミンやミネラル、食物繊維をたっ ぷり含み、ナトリウムを排泄したり、か らだの調子を整えたりする働きがあ ります。肥満の予防にも効果的です。

【1日に350g以上】

その他、海藻類やきのこ類な ども積極的にとりましょう。

アルコールは適量を

過度のアルコールは血圧を上昇させ、脳卒中などの危険 因子にもなります。つまみの食塩相当量も心配。

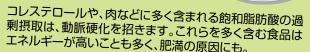
【適量を守りましょう】 週に2日は休肝日に。

*男性の場合

- ·ビールなら中ビン1本強(540ml)
- ·赤ワインならグラス2本強(210ml)
- ·日本酒なら1合弱(160ml) (女性はこの1/2~2/3が目安)



コレステロールや 飽和脂肪酸の摂取を控える



TEN DEL CE

【できるだけ控えましょう】

肉より魚を食べる機会を増やしましょう。 高コレステロールの食品も控えめに。

運動を習慣に

運動は、血管を拡張させ血流をよく し、心肺機能を高めます。また、脂肪 を燃焼して筋肉量を増やします。

【ウォーキングなどの有酸素 運動を30分程度

できれば毎日、定期的に行い ましょう。



肥満を予防する

太っていると血圧が上昇するばかりでなく、あ らゆる生活習慣病のもととなります。特に内臓 脂肪の蓄積には気をつけましょう。

【目標 BMI 22】

BMIとは、国際的に用いられている肥 満度の指標です。BMIが22の時が最 も病気にかかりにくいとされています。

BMI=体重kg÷身長m÷身長m

州中			
BMI 刊起	判定	DMI	
18.5 未満 18.5 ~ 25 未満 25 ~ 30 未満 30 ~ 35 未満 35 ~ 40 未満 40 以上 低体重 普通体重 門満 1 度 肥満 2 度 肥満 3 度 肥満 3 度	満 普通体 肥満1 肥満2 肥満3	18.5 未満 18.5 ~ 25 未満 25 ~ 30 未満 30 ~ 35 未満 35 ~ 40 未満	



Ver Herbertt 禁煙を心がける

たばこは血管を収縮させ、血圧 を上げる原因に。また、さまざま な病気の危険因子になります。

【禁煙を目指しましょう】



調味料の塩分早見表

1日あたりの目標塩分摂取量

男性 8g 女性 7g 未満

	調味料	小さじ	大さじ		調味料	小さじ	大さじ
	食塩	6.0g	18.0g	た	すき焼きのたれ	0.5g	1.5g
塩	濃口しょうゆ	0.9g	2.6g	れ	焼肉のたれ(しょうゆ味)	0.4g	1.3g
•	薄口しょうゆ	1.0g	2.9g		練りがらし(チュープタメイプ)	0.5g	1.3g
しょうゆ	めんつゆ(ストレート)	0.2g	0.5g	辛	練りわさび(チュープタイプ)	0.3g	0.9g
・つゆ	めんつゆ(3倍濃縮タイプ)	0.6g	1.8g	辛味調味料	粒入りマスタード	0.2g	0.7g
ゆ・みそ	淡色辛口みそ	0.7g	2.2g	料	豆板醤	1.2g	3.6g
そ	赤色辛口みそ	0.8g	2.3g		コチュジャン	0.5g	1.5g
	甘口みそ	0.4g	1.1g	ド	和風ドレッシング	0.4g	1.1g
	ウスターソース	0.5g	1.5g	レッ	和風ドレッシング	0.2g	0.7g
ソー	中濃ソース	0.3g	1.0g	シング	フレンチドレッシング	0.1g	0.4g
ソース・ケチャ	とんかつソース	0.3g	1.0g		中華ドレッシング	0.3g	0.8g
ノチャ	焼きそばソース	0.6g	1.6g		コンソメスープの素 (固形)	2.4g (1個5.3gの場合	
ップ・	お好み焼きソース	0.3g	0.9g	だ	コンソメスープの素 (顆粒)	1.2g	3.5g
	オイスターソース	0.7g	2.2g	しの素	和風だしの素(顆粒)	1.1g	3.2g
マヨネーズ	トマトケチャップ	0.2g	0.6g	糸	中華だしの素(顆粒)	1.2g	3.6g
	マヨネーズ	0.1g	0.3g		鶏ガラス一プの素 (顆粒)	1.2g	3.6g
酢	米酢	0.0g	0.0g	油脂	バター	0.1g	0.2g
日上	ぽん酢しょうゆ	0.5g	1.4g	類	マーガリン	微量	0.2g

[※]小さじ (5ml)、大さじ (15ml)。

表中の値は目安値であり、計測値とは異なる場合がございます。また、メーカーごとに異なります。