

管理栄養士によるクッキング講座

<研究教育協議会>

『減塩で健康寿命Up!!!』

～カリウムをたっぷり摂って、減塩を応援しましょう～



【おしながき】

- 主食 ドライカレー
- 汁物 枝豆のポタージュ
- 副菜 ブロッコリーのサラダ
- 副菜 のりポテト
- デザート グレープフルーツプリン

栄養量（1食あたり）

エネルギー	625kcal
たんぱく質	23.2g
脂質	16.4g
炭水化物	84.3g
食物繊維	18.5g
食塩相当量	1.9g
カリウム	1,539mg

主食 ドライカレー



エネルギー	422kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	11.6g
炭水化物	61.0g
食物繊維	6.6g
食塩相当量	0.8g
カリウム	545mg

材料 1人分

もち麦ごはん

米	60g
もち麦	10g
水	90ml

カレー

牛ひき肉	30g
大豆(水煮)	30g
たまねぎ	30g
にんじん	30g
ピーマン	20g
にんにく	0.5g
りんご	2g

パセリ(乾燥) 少々

オリーブ油 2g(小さじ1/2)

調味料

カレー粉	2g(小さじ1)
こいくちしょうゆ	2g(小さじ1/3)
ウスターソース	4g(小さじ2/3)
トマトケチャップ	4g(小さじ2/3)

作り方

- ① 米を洗い分量の水に30分浸ける。もち麦を加え炊く。
- ② たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにくをみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油をいれ、にんにくを炒める。香りが出たら牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、大豆を入れ、よく炒める。
- ④ ③にすりおろしたりんご、調味料を加え、よく炒める。
- ⑤ ①の炊き上がったもち麦ごはんと④を盛り付け、パセリをふる。

Point

塩分量の目標は成人男性 7.5g/日未満、成人女性 6.5g/日未満です。

☆ カレー粉を使って、我が家風のカレールーを作ってみませんか ☆
カレー粉に塩分量の少ないソースやケチャップなどの調味料を上手に組み合わせる事で、減塩でもコクのある美味しいカレールーを作る事ができます。

汁物 枝豆のポタージュ



材料 1 人分

えだまめ(むき身)	— 15g
たまねぎ	———— 20g
じゃがいも	———— 20g
水	———— 60ml
低脂肪牛乳	———— 35g
コンソメ(顆粒)	— 1.5g(小さじ 1/2)
パセリ	———— 少々(お好みで)



エネルギー	58kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	1.5g
炭水化物	6.1g
食物繊維	3.2g
食塩相当量	0.7g
カリウム	279mg

作り方

- ① 鍋でえだまめを茹で、さやから出す。
- ② じゃがいも、たまねぎをうす切りにする。
- ③ 鍋に②と水、コンソメを入れ 5 分程煮込み、粗熱をとり①と一緒にミキサーにかける。
- ④ ③がなめらかになったら、鍋に戻し、低脂肪牛乳を加え温める。
- ⑤ 器に盛り、お好みでパセリを浮かせる。

Point

- ・バター、生クリームを使用せず低脂肪牛乳を使用することで、一般的なポタージュより低エネルギー、低脂質のポタージュになっています。
- ・枝豆をほうれん草やにんじんなど、他の野菜でも美味しく作る事ができますので是非お試しください。



副菜 ブロッコリーのサラダ



材料 1 人分

ブロッコリー	50g
ミニトマト	30g
らっかせい	3g(2~3粒)
バルサミコ酢	5g(小さじ1)
こしょう(黒)	少々

エネルギー	50kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	1.6g
炭水化物	4.1g
食物繊維	3.2g
食塩相当量	0.0g
カリウム	346mg

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、ミニトマトを半分に切る。
- ② ブロッコリーは茹でるか、電子レンジ 600W で 2 分程度加熱する。
- ③ らっかせいは粗くきざみ、フライパンで炒る。
- ④ 器にブロッコリー、ミニトマトを盛り、③を散らし、バルサミコ酢、黒こしょうをかける。



Point

- ・カリウムは腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制し、尿中への排出を促進するため、血圧を下げる効果があります。
カリウム量の目標は成人男性 3000mg/日以上、成人女性 2600mg/日以上です。
減塩とともにカリウムの摂取量を増やすことが生活習慣病予防につながります。
野菜の摂取量の目標は 1 日 350g 以上を推奨しています。ブロッコリーは特にカリウム含有量の多い食品ですので、いろいろなお料理に取り入れましょう。カリウムを多く含む食品を積極的に使用しましょう。
- ・バルサミコ酢はぶどうを原料とした果実酢で、他の食酢にはない甘味があります。
「バルサミコ」とは「芳香がある」という意味で独特の香りもあります。
小さじ 1 杯(5g)で塩分量 0g なので減塩対策に強い味方です。いろいろな食酢を上手に取り入れ、野菜も美味しくいただきましょう。

副菜 のりポテト



材料 1 人分

じゃがいも	60g
食塩	0.3g
青のり	少々

エネルギー	35kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.0g
炭水化物	5.1g
食物繊維	5.3g
食塩相当量	0.3g
カリウム	246mg

作り方

- ① じゃがいもは乱切りにし、茹でるか、電子レンジ 600W で 5 分程度加熱する。
- ② ①に食塩を混ぜる。
- ③ 器に盛り、青のりをふる。



Point

- ・いも類、じゃがいもはカリウム含有量の多い食品です。
カリウムは水に溶けやすい性質があるので、水にさらしたり、茹でたりするとカリウムの摂取量が減ってしまいます。
電子レンジで加熱するか、生で食べると、カリウムを減らすことなく摂取できます。
- ・青のりを使用することで、風味が増し、少ない塩分量でも美味しく召し上がれます。



デザート グレープフルーツプリン



材料 1 人分

鶏卵	15g
グレープフルーツ	40g
砂糖	3g(小さじ1)
低脂肪牛乳	25g
コアントロー(リキュール)	少々(お好みで)

エネルギー	60kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	1.7g
炭水化物	8.0g
食物繊維	0.2g
食塩相当量	0.1g
カリウム	123mg

作り方

- ① 鶏卵を溶きほぐし、砂糖、低脂肪牛乳を加え、よく混ぜて濾す。
- ② ①にお好みでコアントローを入れる。
- ③ グレープフルーツは崩れないように、丁寧に袋から出し耐熱容器に品よく並べ②をそそぐ。
- ④ オーブンを 150℃に予熱し 20 分程度焼く。

Point

- ・ グレープフルーツを入れることでプリン液を減らすことができ、低エネルギーのデザートになっています。生のフルーツを使用すると、カリウム量が上がります。オレンジ、いちご、キウイフルーツでも代用できます。

減塩食レシピ 7か条

- ① 味噌汁は1日1回具たくさんで
- ② 漬物は即席漬けで酢の利用を
- ③ 調理法は、煮物より炒め物へ
- ④ 調味料は、しょうゆより
トマトケチャップ・トマトピューレを
- ⑤ しょうゆは、かけるよりつける習慣を
- ⑥ しょうゆは、減塩しょうゆを上手に使う
- ⑦ 麺類のスープは、飲まない習慣を
(鹿児島県健康づくりかんたんヘルシー減塩レシピ集より)

