



塩分を摂り過ぎるとどうなるの？

高血圧症、動脈硬化、むくみ、腎機能の低下、不整脈、心疾患など
様々な疾患を引き起こす原因となります。

1 日の塩分摂取量の目安

男性 **8g** 女性 **7g** 高血圧症の方 **6g**



この食事の塩分は何グラム？



塩分	
ごはん	0g
味噌汁	2.0g
塩鮭	2.0g
煮物	1.5g
おひたし	0.6g
白菜の漬物	0.7g

合計 6.8g

1 食で約 1 日分の塩分！



この食事の塩分を抑えるためには？

①塩鮭と煮物は塩分の多い料理の組み合わせなので、どちらかの料理を変更する。

たとえば…

- ・塩鮭を生の鮭の切り身にし、ソテーやホイル焼きなどに変更する。
- ・煮物を野菜炒めやサラダなどに変更する。

②漬物は食べないようにする。

③味噌汁は具沢山にし、汁の量を減らす。

→少しのことで塩分は減らすことができます！

〈減塩のポイント〉

- ・旬のものや新鮮な食材を使って薄味に
- ・汁物の汁は少なめ、具沢山にし、麺類の汁は飲まない
- ・漬物や梅干、佃煮などは控えめに
- ・練り物、加工食品やインスタント食品の摂りすぎに注意する
- ・「かけて食べる」より「つけて食べる」
- ・出汁、香辛料、酸味を利用する

牛乳プリン キウイソースかけ

〈材料 5人分〉

ソースの材料

・キウイ	1個
・パルスweet	7.5g
・レモン汁	少々

牛乳プリンの材料

・牛乳	400ml
・パルスweet	9g
・粉ゼラチン	6.5g
・水	50ml

〈作り方〉

- ①キウイの皮をむき5mm角に切る。
- ②鍋にキウイ、パルスweet、レモン汁を入れてとろりとするまで煮る。粗熱をとり冷蔵庫で冷やしておく。
- ③水にゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
- ④鍋に牛乳、パルスweetを入れて弱火にかける。沸々としてきたら③のゼラチンを加え、沸騰させないように木ベラで混ぜながら溶かす。
- ⑤④を器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥牛乳プリンにキウイソースをかける。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分相当量 g

11月の朝食献立

ごはん又はパン 野菜と卵のサラダ ピーマンと人参のきんぴら 汁物 牛乳プリン

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー370kcal たんぱく質 15.1g 脂質 9.4g 塩分相当量 2.4g
洋食：エネルギー305kcal たんぱく質 14.3g 脂質 11.1g 塩分相当量 2.9g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★ カリフラワーの旬・栄養

カリフラワーは11～3月の冬が旬で、見た目のとおりブロッコリーと同じ仲間の野菜です。栄養価ではビタミンCが豊富に含まれており、ブロッコリーよりも茹でたときに失われるビタミンCが少ないといわれています。

◎カリフラワーのゆで方のポイント

茹で時間は1分程度で茹で上がったら冷水につけず、そのまま冷ます！
冷水につけてしまうと水っぽくなってしまいます。

茹で具合が難しい場合は電子レンジで500W2分でも簡単にできます。

《さわらの旬・栄養》

さわらは『鯖』と書くので春が旬の魚と思われがちですが、関東では寒鯖、関西では春鯖といわれ、地域によって旬のとらえ方が異なります。寒鯖は身が締まっていて脂が乗っていて濃厚な味わい、春鯖はあっさりとした上品な味わいが特徴です。栄養面では血圧を下げる効果が期待できるカリウムが多く含まれているのが特徴的です。

栄養価(1食あたり)

エネルギー量 633kcal たんぱく質 28.0g
脂質 14.4g 食塩相当量 3.2g



ごはん さわらの野菜あんかけ ピーマンと人参のきんぴら
小松菜としらたきの辛子酢味噌和え 茶碗蒸し 柿

【主菜】さわらの野菜あんかけ

材料(2人分)

- ・さわら 140g
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 小さじ1
- 野菜あん**
- ・にんじん 20g
- ・ピーマン 20g
- ・たまねぎ 60g
- ・しいたけ 30g
- ・だし汁 150ml
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・しょうが 少々
- ・片栗粉 小さじ2
- ・水 小さじ3

作り方

- ①さわらは食べやすい大きさに切り、塩を少々振って10分程度置く。
- ②人参、ピーマン、しいたけは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋にだし汁、酒、みりん、しょうゆ、しょうがを入れて火にかけ、煮立ってきたら②の野菜を加える。火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④さわらから出た水分をキッチンペーパーでふき取り、片栗粉を薄くまぶす。
- ⑤フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、さわらを焼く。
- ⑥器にさわらを盛り付け、野菜あんをかける。

【副菜】小松菜としらたきの辛子酢味噌和え

材料(2人分)

- ・小松菜 80g
- ・しらたき 30g
- ・酢 小さじ3
- ・砂糖 小さじ1
- ・白みそ 小さじ1
- ・からし 少々

作り方

- ①小松菜は4cmの長さに切り、ゆでて水気を絞る。しらたきは茹で、食べやすい長さに切る。
- ②酢、砂糖、みそ、からしを混ぜ合わせる。
- ③しらたきと小松菜を混ぜ合わせて器に盛り、②をかける。