



高血圧症と減塩

日ごろ摂取している塩分量をチェックしてみましょう！

各項目の当てはまるものに○をつけ、合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	味噌汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干など	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週以下	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週以下	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
	丸を付けた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個
	小計	点	点	点	0点
	合計				点

0~8点	食塩はあんまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9~13点	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少しがんばりましょう。
14~19点	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
20点以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

土橋卓也 他：血圧 2013;20(12):1239-1243.

〈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 74kcal たんぱく質 4.1g 脂質 3.1g 塩分相当量 0g

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410kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.8g 塩分相当量 2.6g

洋食：エネルギー414kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.2g 塩分相当量 2.8g

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後冷水につけず、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。