

動脈硬化から 血管を守る

メニュー編



動脈硬化性疾患の予防には、日本食パターンの食事(※)が

おすすめですが、食塩をとり過ぎてしまいがちです。

食塩をとりすぎると、血圧が上がり、動脈硬化を進めてしまいます。

減塩習慣 始めましょう!

目標は食塩6g未満

1回の
食事では $6g \div 3回 = 2g$ 未満
にしたいですね。



神戸市の健康づくり教室では
みなさんのみそ汁の
塩分濃度を計っています…

神戸市ホームページ 健康教育 支援

教室参加者500人(H27~29)
の平均は

0.7% でした。

200ml飲んだら食塩は1.4gになります。

汁物は
控えめに…



※日本食パターンの食事…肉の脂身や動物脂(牛脂、ラード、バター)を控え、大豆、魚、野菜、海藻、きのこ、果物、未精製穀類を取り合わせた食事

香りを活かして…

豆腐のごまだれかけ



【材料】(2人分)

豆腐(絹ごし) …… 150g
紫玉ねぎ・玉ねぎ … 20g
トマト …… 20g
枝豆(冷凍) …… 4粒

砂糖 …… 0.36g
薄口しょうゆ …… 1.8ml
白練りごま …… 大さじ1/2
だし汁 …… 大さじ1と1/3
白すりごま …… 小さじ1

一人分

エネルギー
83kcal

食塩相当量
0.2g

Point!

減塩助っ人「香り」の登場!
ごまにしょうがに山椒など…

酸味を使って…

大根と切り昆布の酢の物



【材料】(2人分)

大根 …… 80g
切り昆布(乾) …… 2g
にんじん …… 10g
えのきたけ …… 10g
なめこ …… 6g
水菜 …… 6g

一人分

エネルギー
20kcal

食塩相当量
0.4g

砂糖 …… 3.9g
酢 …… 大さじ1
薄口しょうゆ … 1ml
塩 …… 0.24g

Point!

ゆずやレモンやすだちなら、
風味抜群、おいしさアップ!
卓上酢、置いてみるのも簡単減塩。

強い味は表面に…

■ マカロニサラダ



一人分

エネルギー
80kcal

食塩相当量
0.2g

Point!

マヨネーズで、先に材料和えてから、後で**濃い味表面**に。

【材料】(2人分)

マカロニ …… 10g
にんじん …… 5g
しめじ …… 10g
玉ねぎ …… 10g
きゅうり …… 10g
レーズン …… 6g
フリルレタス …… 10g
トマト …… 30g
ホールコーン缶 …… 10g
マヨネーズ …… 10g
塩 …… 少々
砂糖 …… 0.12g
酢 …… 0.2ml
練りガラシ …… 0.1g
こしょう …… 少々

ひと手間加えて…

■ 小松菜と油揚げの煮びたし



一人分

エネルギー
33kcal

食塩相当量
0.5g

Point!

ひと手間加えて**油抜き**、味を含んでおいしさ満足!

【材料】(2人分)

小松菜 …… 70g
油揚げ …… 10g
干しいたけ …… 2g
にんじん …… 5g
砂糖 …… 小さじ2/3
濃口しょうゆ …… 小さじ1
だし汁 …… 適量

あの手この手の集大成…

■ 酢鶏



一人分

エネルギー
143kcal

食塩相当量
0.6g

Point!

下味、香り、酸味にとろみ、減塩ヒントのオン・パレード!

【材料】(2人分)

鶏もも肉(皮なし) …… 80g
おろししょうが …… 0.6g
おろしにんにく …… 0.2g
溶き卵 …… 小さじ2
濃口しょうゆ/酒 …… 各1ml
小麦粉 …… 小さじ2
玉ねぎ …… 40g
にんじん …… 20g
ゆでたけのこ …… 20g
しいたけ …… 20g
ピーマン …… 10g
パイナップル缶 …… 10g
砂糖 …… 小さじ1と1/2
濃口しょうゆ …… 小さじ2/3
酢 …… 小さじ2/3
トマトケチャップ …… 4.5g
水 …… 大さじ1と1/3
おろししょうが …… 0.6g
片栗粉 …… 0.9g
揚げ油 …… 適量
サラダ油 …… 2ml
ごま油 …… 1ml

工夫の仕方
もこんなに
いっぱい!

だしはうま味を効かせて…

■ みそ汁



一人分

エネルギー
32kcal

食塩相当量
1.1g

Point!

うま味を効かせた料理ほど減塩作戦大成功!

【材料】(2人分)

なめこ …… 20g
えのきだけ …… 10g
玉ねぎ …… 40g
カットわかめ(乾燥) …… 1g
青ねぎ …… 4g(約1本)
みそ …… 小さじ2と2/3(16g)
だし汁 …… 300ml

だし汁の作り方



【材料】

削り節 …… 30g
水 …… 1.8ℓ

- 湯を沸騰させ、火を止めてから削り節を入れる。
- 削り節が沈んだら、軽くひと混ぜし、そのまま20~30秒おく。
- 細かい目のざるかキッチンペーパーを敷いたざるでこし、削り節を軽くしぼる。