

●生活習慣病予防のために減塩を●

(壮年期)



1日あたりの食塩量は

男性 **7.5 g 未満** (1食あたり **2.5 g 未満**)

女性 **6.5 g 未満** (1食あたり **2.1 g 未満**) が目標です!

麦ごはん

食物繊維アップ★

材料 (2人分: 1合分)

米	0.8合
押し麦	0.2合

作り方

- ① 押し麦を入れて炊く。

カレー風味でおいしく減塩♪

鶏肉のパン粉焼きカレー風味

材料 (2人分)

鶏もも肉(皮なし)	100g	
A	カレー粉	小さじ1/3
	マヨネーズ	大さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
パン粉	大さじ1と1/2	

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大の削ぎ切りにする。
- ② ①とAをポリ袋に入れ、混ぜる。
- ③ ②にパン粉を加えて混ぜる。
- ④ アルミホイルに③を並べ、オーブントースターで10~15分こんがりとし焦げ目がつくまで焼く。

かぼちゃの煮物

材料 (2人分)

かぼちゃ	150g
砂糖	小さじ1/4
塩	少々
濃口しょうゆ	小さじ1/4
だし昆布(10cm角)	1/2枚

蒸し煮にすることで昆布のうま味がかぼちゃにしみ込みます。

作り方

- ① 鍋に200ccの水を入れだし昆布をつける。
- ② かぼちゃは種をとり一口程度の大きさの角切りにする。
- ③ ①に砂糖、塩、濃口しょうゆを入れ、②を重ねるように並べる。
- ④ 蓋をして中火にかけ、沸騰したら弱火にして5分程度汁が少なくなるまで煮る。

たたきごぼうのごま酢和え

材料 (2人分)

ごぼう	140g	
酢	適宜	
A	濃口しょうゆ	小さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	米酢	大さじ3/4
白すりごま	小さじ2	

酢の酸味を生かして食塩量を少なめに。ごぼうを叩くことで中までしっかり味がしみ込みます♪

作り方

- ① ごぼうの皮を包丁の背でそぎ、鍋に入る大きさに切る。
- ② 酢を入れた湯で①をゆでる。
- ③ ②をすりこ木でたたき、2~4つ割りにする。
- ④ ③を4cm長さに切り、Aで和え、しばらく味をなじませる。
- ⑤ ④にすりごまをまぶす。

ほうれん草の乾物和え

材料 (2人分)

ほうれん草	140g
A	
オイスターソース	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
B	
焼きのり	1/4枚
かつおぶし	2g
ちりめんじゃこ	大さじ1(5g)
いり白ごま	大さじ1/2
いり黒ごま	大さじ1/2

のりや、いりごまなどの風味でおいしくいただけます。また、ごま油やオイスターソースでコクをプラス♪

作り方

- ① ほうれん草：ゆでて、水にとってしぼる。
3cm長さに切り、水気をしぼる。
のり：1cm角ぐらいにちぎる。
- ② ほうれん草とAをよく混ぜ合わせる。
- ③ Bを混ぜ合わせ、②と和える。

性別・年齢・活動量
によってごはんの量
は調整してください

おすすめの組み合わせ1人分の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
麦ごはん (茶碗軽く1杯 150g)	254	4.4	0.7	5	0.5	0
鶏肉のパン粉焼き カレー風味	116	10.0	7.2	6	0.5	0.3
かぼちゃの煮物	77	1.9	0.3	47	0.6	0.5
たたきごぼうの ごま酢和え	76	2.0	1.7	69	0.8	0.3
ほうれん草の 乾物和え	60	4.2	3.8	96	2.0	0.5
合計	583	22.5	13.7	223	4.4	1.6