

第3次高砂食育推進計画
高砂市民の行動目標の1つ
「すすんでバランスの良い
食事をしています」

高砂ヘルシークッキング ～高血圧予防のお食事～

まいたけと里芋は、塩分を体の外に出すカリウムが豊富



里芋とまいたけの炊き込みご飯 (4～5人分)

材料	分量	
米	2合	
里芋(小)	150g	
まいたけ	60g	
油揚げ	1枚	
だし汁	2合目の線まで	
A	酒	大さじ1
	うすくち醤油	小さじ2
	塩	少々
	白炒りごま	大さじ1

<作り方>

- ① だし汁をとる。(別紙参照)
- ② 米は洗い30分以上だし汁につける。だし汁は炊飯器の目盛りに合わせる。
- ③ 里芋は皮をこそげ取り、塩でもんでぬめりを取り、2cm角に切る。まいたけは1口サイズに手でさく。油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、横半分に切って1cm幅に切る。
- ④ 炊飯器にA、里芋、まいたけ、油揚げを入れ炊く。
- ⑤ 器に盛り、白炒りごまをかける。

生姜の香味でうまみアップ!

鱈の野菜あんかけ (4人分)

材料	分量	
鱈	4切れ	
こしょう	少々	
	片栗粉	小さじ2
ピーマン(赤)	1/2個	
ピーマン(青)	2個	
生しいたけ	2枚	
玉ねぎ	1/4個	
B	だし汁	1カップ
	こいくち醤油	小さじ2
	みりん	小さじ2
	酢	小さじ2
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ2	
生姜	1/4かけ(約4g)	
油	大さじ3	

<作り方>

- ① ピーマン(赤、青)はせん切りにする。生しいたけは石づきを取り、薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。生姜は皮付きのまますりおろす。
- ② 鍋にBを煮立て、ピーマン、しいたけ、玉ねぎを加えてさっと煮る。片栗粉を分量の水で溶いて流し入れ、とろみをつけて火を止める。
- ③ 鱈は一切れを3等分にして、こしょうをふりかける。片栗粉を全体的にまぶし、余分な粉をおとす。
- ④ フライパンに油を熱し、鱈を両面焼き器に盛る。
- ⑤ ②の野菜あんに生姜のすりおろしを加え、さっと加熱し④の鱈にかける。



白味噌は辛味噌や淡色味噌に比べ、塩分が低い！

チンゲン菜のゆず味噌和え

材料	分量	
チンゲン菜	2株 (約200g)	
鶏ささみ	2本	
生わかめ	25g	
C	白みそ	大さじ2
	砂糖	大さじ1/2
	酢	小さじ1
	ゆず(果汁)	小さじ1
	みりん	小さじ1
ゆず(果皮)	少々	

胡桃は、高血圧を予防するビタミンEや脂肪酸が含まれます

胡桃のゆべし (6人分)

材料	分量
米粉	100g
きなこ	15g
砂糖	55g
水	150cc
胡桃	40g

ゆべし(柚餅子)とは？

ゆべしは源平時代(11世紀~12世紀)には登場しており、当時は保存食あるいは備蓄食として用いられていたと言われています。

名前の由来

「指で押した」=「ゆべ(指の方言)おし」→「ゆべし」
山形県では、割れた米を粉にして、砂糖、しょうゆを混ぜ指で押して成形した餅を「ゆべし」と呼んでいます。

ゆべしの原料

岡山県(備中)…柚子
東北近辺…胡桃



<作り方>

- ① チンゲン菜は1枚ずつはがして洗う。
- ② 鍋に湯をわかし、チンゲン菜をゆがく。同時に、生わかめをみそこし等に入れて、チンゲン菜の脇で5秒ほどさっとゆがく。
- ③ ゆがけたら冷水にとり、水気をしばってからチンゲン菜とわかめを1口大に切る。
- ④ 再び湯をわかして沸騰したら弱火にし、筋とりをしたささみを入れ3分ゆでる。火を消してそのまま5分ほどおいて取り出し、粗熱をとってからフォーク等でほぐす。
- ⑤ ゆずは皮をむき、半分に切って汁を絞る。皮は細切りにする。
- ⑥ Cの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑦ 水気をしばったチンゲン菜、わかめ、ほぐしたささみを別々に器に盛り、Cを上からかけ、ゆずの皮をのせる。

<作り方>

- ① 胡桃は粗く刻み、フライパンに入れ、少し動かしながら香ばしいにおいがするまで、ごく弱火で5分ほど炒る。火からおろし冷ます。
- ② 耐熱ボウルに胡桃以外の材料をすべて入れて泡だて器でよく混ぜる。
- ③ ふんわりラップをして電子レンジ500wで2分加熱し、へらなどで混ぜ、再び電子レンジで同様に加熱する。
- ④ 透明感が出てきて粉っぽさがなくなったら、胡桃を混ぜ、クッキングペーパーではさみ、めん棒などで3mm程度の厚さになるよう平らに伸ばす。
- ⑤ 5cm角程度の大きさに切る。

<アレンジレシピ>

- ②できなこを生地に混ぜ込まず、最後に生地全体にまぶしても美味しいです。

【一人当たりの栄養価】概算値

※ごはんは4人で分けた時の1人分

献立	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
里芋とまいたけの 炊き込みご飯		319	6.6	3.4	61.8	54	0.9
鱈の野菜あんかけ		169	10.7	8.9	10.7	33	0.7
チンゲン菜の ゆず味噌和え		60	6.3	0.5	6.6	66	0.7
合計		548	23.6	12.8	79.1	153	2.3
胡桃のゆべし		154	2.6	5.4	23.4	11	0.0

減塩は、高血圧の予防と改善に効果あり

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。
日本人は、食塩の約7割を家庭での調味料からとっています。

- ・食塩摂取の目標量（日本人の食事摂取基準 2020 年度版）

男性 7.5g/日未満

女性 6.5g/日未満

※日本人は1日約10.1gの食塩を摂取しています!!（国民栄養調査令和元年）

- ・高血圧の基準値（診察室での測定基準（日本高血圧学会））

収縮期血圧 140 mm Hg以上かつ/または拡張期血圧 90 mm Hg以上

減塩のポイント

- ① 栄養成分表示で、食塩相当量が少ない食品を利用する
- ② 「〇%減塩」「塩分ひかえめ」等の減塩調味料、食品を利用する
- ③ 調味料の使い方を工夫する→しょうゆを「かける」から「つける」にする等
- ④ 食べる回数で食塩摂取量を減らす→味噌汁 1日3杯から2杯にすると食塩は1g~1.5g減
- ⑤ 香味野菜、香辛料、酢等の風味や酸味を活用
- ⑥ だし(カツオ・昆布・いりこ)の旨味を活用
- ⑦ カップラーメン等の汁を全て飲まない
スープまで飲むと、1日の食塩摂取目標量の7~8割を摂取することになります!



【例】カップラーメン
栄養成分表示 1食(88g)当たり

食塩相当量

カップ麺全体 5.5g

{ めん・かやく 1.5g

{ スープ 4.0g