

令和7年5月14日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修

5月

高血圧予防の献立

～減らそう食塩！下げようナトリウム！～



【5月のメニュー】

- ①さば缶カレー丼
- ②グレープフルーツとにんじんのラペ
- ③ピーマンとかつお節の炒めもの
- ④ホワイトアスパラのかきたまみそ汁
- ⑤抹茶のわらびもち風

エネルギー	729 Kcal
たんぱく質	28.9 g
脂質	18.7 g
食物繊維	7.7 g
食塩相当量	3.7 g

食改リーダー研修
5月:高血圧予防の献立(イ:若者・働き世代の健康・食生活)
～減らそう食塩！下げようナトリウム比！～

令和7年5月14日(水)

炊飯するときの加水量
重量の1.5倍
容量の1.2倍
米2kgの場合
 $2000\text{g} \times 1.5 = 3000\text{ml} = 3\text{ℓ}$ 加水する

1 さば缶のカレー丼

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
精白米	70g	280g	420g	560g
水	105ml	420ml	630ml	840ml
エリンギ	4分の1本	1本	1と2分の1本	2本
たまねぎ	8分の1個	2分の1個	4分の3個	1個
じゃがいも	4分の1個	1個	1と2分の1個	2個
さば水煮缶	2分の1缶	2缶	3缶	4缶
片栗粉	小さじ2	大さじ2と2分の1	大さじ4	大さじ5
カレー粉	小さじ2分の1	小さじ2	大さじ1	大さじ1と3分の1
水(粉類溶く用)	大さじ1と2分の1	90ml	135ml	180ml
だし汁	180ml	720ml	1080ml	1440ml
みりん	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
しょうゆ	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
グリーンピース(冷凍)	大さじ1	大さじ4	大さじ6	大さじ8

だし汁

材料名	2000ml
かつおぶし	10g
こんぶ	10g
水	2200ml

2 グレープフルーツとにんじんのラペ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
にんじん	8分の1本	2分の1本	4分の3本	1本
こんぶ(だし殻)	5g	20g	30g	40g
グレープフルーツ	8分の1個	2分の1個	4分の3個	1個
塩★	ひとつまみ	小さじ6分の1	小さじ5分の1	小さじ4分の1強
オリーブ油★	大さじ4分の1	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
からし★	適量			
レモン汁★	大さじ4分の1	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
こしょう★	適量			

＜作り方＞

- ① 米をといで、加水する

② 30分以上浸水し、炊飯する

③ 炊き上がったたら蒸らす
- ① エリンギは長さ3cm程度の短冊切りにする

② たまねぎは半分に切り、薄切りにする

③ じゃがいもはよく洗って、一口大に切る

④ ③を耐熱容器に入れて、ラップをし電子レンジ600wで5分加熱する

⑤ さば缶は食べやすい大きさにほぐしておく

⑥ 片栗粉とカレー粉は水で溶いておく

⑦ 鍋にだし汁、みりん、しょうゆを加えて煮立たせる

⑧ ⑦にたまねぎを加えて透き通るまで煮る

⑨ エリンギを加えて火を通す

⑩ さば缶、じゃがいもを入れる

⑪ ⑥を加えてとろみをつける

⑫ ごはんとカレーを皿に盛り付ける

⑬ 解凍しておいたグリーンピースを散らす

＜作り方＞

- ① にんじんとこんぶはせん切りにする

② グレープフルーツは皮をむいて一口大に切る

③ ①はやわらかくなるまでゆで、しっかりと水気を切る

④ ★の材料をボールに入れて混ぜる

⑤ ②と③を④で和えて冷蔵庫で冷やす

3 ピーマンとかつお節の炒めもの

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
ピーマン	2分の1個	2個	3個	4個
かつお節(だし殻)	5g	20g	30g	40g
ごま油	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
鷹の爪(輪切り)	適量			
鶏ガラスープの素	小さじ4分の1	小さじ1	小さじ1と2分の1	小さじ2
塩	ひとつまみ	小さじ6分の1	小さじ5分の1	小さじ4分の1強
こしょう	適量			
白いりごま	ひとつまみ	大さじ2分の1	大さじ4分の3	大さじ1

<作り方>

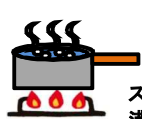
- ① ピーマンは縦半分に切り、横方向にせん切りにする
- ② だしを取ったあとのかつお節は刻んでおく
- ③ フライパンにごま油を熱して、鷹の爪を加える
- ④ かつお節を加えて炒める
- ⑤ ピーマンを加えて炒める
- ⑥ ピーマンがしんなりしたら鶏ガラスープの素、塩、こしょうで調味する
- ⑦ ごまを散らす

4 ホワイトアスパラのかきたまみそ汁

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
ホワイトアスパラ	2分の1本	2本	3本	4本
レモン汁(下茹で用)	小さじ4分の1	小さじ1	大さじ2分の1	大さじ3分の2
塩(下茹で用)	ひとつまみ	小さじ6分の1	小さじ4分の1	小さじ3分の1
卵	2分の1個	2個	3個	4個
米みそ	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
だし汁+水	100ml	400ml	600ml	800ml
アスパラゆで汁	50ml	200ml	300ml	400ml

<作り方>

- ① ホワイトアスパラを下茹でする
 - ① アスパラの根元を1cm程落とし、半分程度皮をむく
 - ② 鍋に水、レモン汁、塩、アスパラの根元と皮を入れて沸騰させる
 - ③ アスパラを加えてあく取りながら5分程度ゆでる
- ② ゆでたアスパラは3cm程度の長さに切る
- ③ 卵はしっかり溶いておく
- ④ みそは分量内のだし汁で溶いておく
- ⑤ 鍋にだし汁とアスパラのゆで汁を加えて火にかける
- ⑥ 沸騰したらアスパラを加える
- ⑦ ③を流しいれて、固まったらみそを加える



スープをしっかり
沸騰させて



火を止めてから
スープを混ぜて



混ぜた方向と逆方向
に卵を流し入れます

5 抹茶のわらびもち風

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
片栗粉	25g	100g	150g	200g
砂糖	10g	40g	60g	80g
抹茶	小さじ2分の1	小さじ2	大さじ1	大さじ1と3分の1
水	200ml	800ml	1200ml	1600ml
○まぶす用の抹茶砂糖○				
砂糖	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
抹茶	小さじ2分の1	小さじ2	大さじ1	大さじ1と3分の1

<作り方>

- ① 鍋に抹茶、砂糖、片栗粉を入れて混ぜる
- ② ①に水を加えてよく混ぜる
- ③ 中火にかけて、木べらなどでよく混ぜる
- ④ ③が固まってきたら、弱火にして混ぜる
- ⑤ 生地が透き通ってきたら氷水に流しいれる
- ⑥ 水の中で一口大にちぎる
- ⑦ 水気を切って器に盛りつける
- ⑧ 抹茶と砂糖を混ぜておいて、⑦にふりかける

手順・ポイントなど

- ・だし汁はカレー丼とみそ汁に使います
- ・だし殻は使用するので捨てない！
- ・アスパラのゆで汁も捨てない！

- ・わらびもちは手でちぎる前にしっかり手洗いを！
- ・ラペは冷やしたほうがおいしいので、早めに作りましょう

食改リーダー研修通信 令和7年5月号 川口市保健所健康増進課作成



5月17日は世界高血圧デーです。高血圧予防には減塩することが大切とすぐに思い浮かぶと思います。日本人の食事摂取基準(2025年版)では、食塩の1日当たりの目標量は、男性7.5g、女性6.5gです。普段から薄味になれることはもちろん大切ですが、減塩食品を活用し、手軽においしく減塩に取り組んでみるのはいかがでしょうか？日本高血圧学会のホームページでは減塩食品のリストが公開されています。年々売上高も上昇しているようです。お買い物の際には減塩食品をぜひ探してみてください。



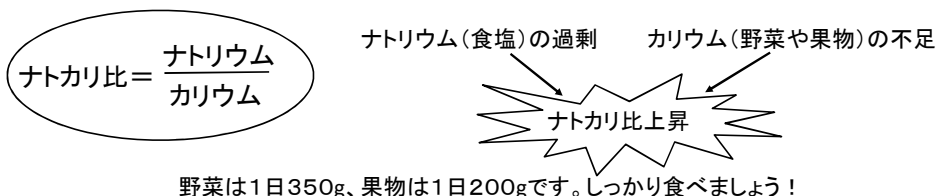
今日の献立の栄養価



一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	葉酸 μg	ビタミンC mg
さば缶のカレー丼	450	22.6	8.8	67.9	4.7	1.7	615	215	2.3	4	0.27	0.39	45	12
グレープフルーツと にんじんのラペ	48	0.5	3.2	4.3	1.1	0.3	146	20	0.1	128	0.03	0.02	10	12
ピーマンとかつお節の炒め物	40	0.9	3.6	0.9	0.6	0.5	54	15	0.2	7	0.01	0.01	8	15
ホワイトアスパラの かきたまみそ汁	51	4.3	3.0	1.7	0.5	1.2	142	23	0.7	55	0.04	0.12	33	1
抹茶わらび	140	0.6	0.1	33.3	0.8	0.0	63	11	0.5	48	0.01	0.03	24	1
合計	729	28.9	18.7	108.1	7.7	3.7	1020	284	3.8	242	0.36	0.57	120	41

ナトカリ比とは？

尿中に排泄されるナトリウム(食塩)とカリウムの比のことです。尿検査で測定することができます。ナトカリ比は2未満が理想的とされています。



今日の献立、ここがイイネ



カリウム 1日の目標量 男性3000mg 女性2600mg
過剰なナトリウムを排泄させます。

さば缶のカレー丼

カレーなどのスパイスは味にアクセントを加えるので、減塩に役立ちます。ただし、市販のルーを使用する場合は食品表示の食塩相当量をしっかり確認しましょう。

グレープフルーツとにんじんのラペ

ラペとはフランス語でせん切りや細切りを意味します。レモン汁、からしなどを活用してすることで減塩につながります。

ピーマンとかつお節の炒め物

だし殻活用レシピです。鷹の爪の辛味やごま油の香ばしさで味に変化をつけて減塩に。

ホワイトアスパラのかきたまみそ汁

ホワイトアスパラはゆで汁も活用しましょう。みそを使う量を減らして、ゆで汁やだし汁などの様々な味を感じられるようにしましょう。

抹茶のわらびもち風

抹茶に含まれるカテキンには血圧の上昇を抑制する効果があるといわれています。今回のレシピは水でのばしましたが、牛乳や豆乳を活用しても◎

5月30日はごみゼロの日

5(ご)3(み)0(ゼロ)の語呂合わせで毎年5月30日は「ごみゼロの日」に定められています。食品ロス対策やエコクッキングについて改めて考えてみましょう。



ごみを減量させるためには？資源循環課のホームページで公開されている漫画です。笑いあり、涙あり！ごみまる好きにはたまらない作品です。ぜひご覧ください！