

令和8年5月13日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修

5月

## 高血圧予防の食事

～コツをおさえた減塩ごはん～



### 【5月のメニュー】

- ①ごはん
- ②おさかなバーグ
- ③カレー風味の肉じゃが
- ④オレンジと新玉ねぎのサラダ
- ⑤せん茶
- ⑥お茶殻入りクッキー

エネルギー 691 Kcal

たんぱく質 29.4 g

脂質 18.9 g

食物繊維 17.8 g

食塩相当量 2.3 g

炊飯するときの加水量  
米2kgの場合  
 $2000g \times 1.5 = 3000ml = 3ℓ$ 加水する

### 1 ごはん

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

#### <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 炊き上がったら蒸らす。

### 2 おさかなバーグ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
乾燥ひじき	1g	4g	6g	8g
木綿豆腐	20g	4分の1丁	3分の1丁	2分の1丁
さば水煮缶	50g	200g	300g	400g
しょうが	8分の1かけ	2分の1かけ	3分の2かけ	1かけ
卵	2分の1個	2個	3個	4個
パン粉	12g	50g	75g	100g
こしょう	少々			
サラダ油	少々			

#### <作り方>

- ① 乾燥ひじきはたっぷりの水で戻し、水気をよく切る。
- ② 豆腐をキッチンペーパーで包み、ラップをせずに600Wのレンジで2分加熱して水切りする。
- ③ さば缶は水気を切る。
- ④ しょうがはおろし器ですりおろす。
- ⑤ ボウルに①～④と卵、パン粉、こしょうを加えてよくこねる。
- ⑥ ⑤を人数分に分けて俵型に成形する。
- ⑦ フライパンにサラダ油をひき、⑥を並べてふたをして両面焼く。
- ⑧ 大根は皮ごとおろし器ですりおろす。
- ⑨ しそは軸を落としてせん切りにする。
- ⑩ 皿にハンバーグを盛り、大根おろしとしそをのせる。味付きポン酢は1人分を別皿によそう。

#### ～トッピング～

大根	30g	8分の1本	6分の1本	4分の1本
しそ	1枚	4枚	6枚	8枚
味付きポン酢	小さじ1	小さじ4	小さじ2	小さじ8

### 3 カレー風味の肉じゃが

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
スナップえんどう	2個	8個	12個	16個
じゃがいも	2分の1個	2個	3個	4個
人参	4分の1本	1本	1と2分の1本	2本
新玉ねぎ	8分の1個	2分の1個	3分の2個	1個
豚ひき肉	10g	40g	60g	80g
サラダ油	少々			
★顆粒和風だし	少々	小さじ2分の1	小さじ3分の2	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2	小さじ3	小さじ4
★酒	小さじ1/2	小さじ2	小さじ3	小さじ4
★みりん	小さじ1/2	小さじ2	小さじ3	小さじ4
★砂糖	小さじ1/2	小さじ2	小さじ3	小さじ4
★カレー粉	少々	小さじ4分の1	小さじ3分の1	小さじ2分の1
水	75ml	300ml	450ml	600ml

#### <作り方>

- ① スナップえんどうは筋を取り、下茹でする。
- ② じゃがいもはよく洗い、食べやすい大きさに切る。
- ③ 人参は乱切りにする。
- ④ 玉ねぎは8等分のくし切りにする。
- ⑤ 鍋に油を熱し、じゃがいも、人参、玉ねぎ、豚肉を炒める。
- ⑥ 肉に火が通ったら、★の調味料と水を加え、落とし蓋をして中火で20分ほど煮る。  
(具材のかたさを見て加熱時間を調整してください)
- ⑦ 煮汁が3分の1くらいの量になったら火を止める。
- ⑧ 下茹でしたスナップえんどうを合わせ、器に盛りつける。

### 4 オレンジと新玉ねぎのサラダ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
オレンジ	4分の1個	1個	1と2分の1個	2個
新玉ねぎ	8分の1個	2分の1個	3分の2個	1個
サニーレタス	8分の1玉	2分の1玉	3分の2玉	1玉
★酢	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
★オリーブ油	少々	大さじ2分の1	大さじ3分の2	大さじ1
★塩	0.4g	小さじ4分の1	小さじ3分の1	小さじ2分の1
★こしょう	少々			

#### <作り方>

- ① オレンジは皮を剥き、一口大の大きさに切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにして平らな容器に広げ、15～30分ほど置いて空気にさらして辛味をぬく。
- ③ サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ 大きめのボウルに★の材料を加えて混ぜ合わせ、オレンジ、玉ねぎ、サニーレタスと和える。

## 5 せん茶

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
茶葉	1.2g	5g	7.5g	10g
水	125ml	500ml	750ml	1000ml

### <作り方>

- ① 茶葉をお茶パックに入れる。
- ② 鍋でお湯を沸かし、沸騰直前で火を止めて①を入れる。
- ③ 抽出できたらお茶パックを取り出す。

## 6 お茶殻入りクッキー

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
お茶殻	抽出後の量			
マヨネーズ	6g	25g	38g	50g
砂糖	4g	15g	23g	30g
薄力粉	13g	50g	75g	100g

### <作り方>

- ① オーブンは170℃に予熱しておく。
- ② 茶殻をパックから取り出し、フライパンで炒めて軽く水分を飛ばしてから、包丁で細かく刻む。
- ③ ボウルに茶殻、マヨネーズ、砂糖を加えてゴムベラで混ぜる。
- ④ ③に薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。
- ⑤ 粉っぽさがなくなってきたら手でひとまとまりにする。
- ⑥ ラップの上に生地をのせ、麺棒で20×20cmくらいの正方形に伸ばし、冷蔵庫で30分～1時間ほど寝かせる。
- ⑦ 生地を包丁で切り分け、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ⑧ 170℃のオーブンで15分焼く。

### 今日の諸注意

- ・豚肉は汚染度の高い食品です。調理直前まで冷蔵庫で保管しましょう。  
調理後の料理や、生で食べる野菜からは離れたところで扱い、扱った後は手をよく洗ってください。
- ・玉ねぎは肉じゃがとサラダで使用します。使い間違いのないようにご注意ください。



5月17日は世界高血圧デーです。診察室で測定した場合、収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上のどちらか、または両方を満たすときに高血圧と診断されます。

高血圧の改善や予防のカギは減塩！コツをおさえて、減塩に取り組んでいきましょう！

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	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
ごはん	239	4.3	0.6	54.0	0.4	0.0	62	4	16	0.6	0	0.06	0.01	0
おさかなバーグ	190	17.2	9.4	9.5	2.1	1.2	353	182	44	1.8	65	0.14	0.32	4
オレンジのサラダ	43	0.9	1.6	5.7	1.2	0.4	199	29	9	0.6	46	0.06	0.04	26
カレー風味の肉じゃが	105	4.3	1.9	12.8	9.1	0.6	525	23	27	1.2	274	0.18	0.09	29
お茶殻入りクッキー	114	2.8	5.4	12.9	5.0	0.1	119	36	25	1.2	113	0.06	0.01	0
計	691	29.4	18.9	94.9	17.8	2.3	1258	274	121	5.3	499	0.50	0.47	59

1日の食塩摂取の目標量 男性7.5g未満 女性 6.5g未満



5月30日はごみゼロの日！



～減塩のコツ～

★香りや辛味を活かす

今日の食材：しょうが、しそ、玉ねぎ、カレー粉、こしょう

★酸味を利用する

今日の食材：ぽん酢、オレンジ、酢

★コク、うまみなどを利用する

今日の食材：油、だし

★調味料はかけずに”つけて”食べる。

★調味料を減塩タイプのものに変える。



「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。

食品ロスの量は年間464万トン！1人当たり毎日おにぎり1個(102g)を捨てている計算になります。ごみ処理にお金がかかったり、環境汚染につながったりします。

【食品ロスを減らす工夫】

- ・必要な分だけ購入する
- ・野菜や果物の皮はなるべく食べる



おさかなバーグ

魚の下処理いらずのお手軽レシピです。魚に含まれる油やひじきに含まれるマグネシウムには、血圧を正常に保つ働きがあるといわれています。減塩を意識して、ポン酢はかけずに”付けて”食べましょう！

カレー風味の肉じゃが

いも類はカリウムを豊富に含み、取りすぎた食塩を排出してくれます。野菜は皮に近い部分に食物繊維などの栄養が豊富です。じゃがいもや人参はよく洗って皮ごといただきましょう！

オレンジと新玉ねぎのサラダ

玉ねぎに含まれる「ケルセチン」や、「硫化アリル」という成分は、高血圧の予防・改善効果が期待されています。水ではなく、空気にさらして辛味を抜くことで、栄養素の流出を抑えることができます。

お茶殻入りクッキー

お茶殻を活用した食品ロス削減レシピです。お茶殻に含まれる栄養を余すことなくいただけます。バターではなくマヨネーズを使って作ることで、飽和脂肪酸の量を抑えることができます。(飽和脂肪酸の取りすぎは高血圧のリスクが上がります)