

A top-down view of a wooden cutting board. On the board, there is a large pile of fresh, wide, flat pasta ribbons. In the upper left corner, a small woven basket contains several brown eggs. In the upper right corner, a wooden rolling pin is partially visible. The background is a dark, textured surface.

管理栄養士  
おすすめレシピ！

渥美病院：栄養管理室監修

管理栄養士監修による

# おすすめレシピ

今月の  
メニュー

減塩レシピ

## なすのピリ辛炒め



### 材料(2人前)

なす	2本(160g)	赤味噌、砂糖、減塩醤油	各小さじ1
ピーマン	1個(30g)	豆板醤	小さじ1/2
玉ねぎ	1/4個(50g)	酒	小さじ2
ニラ	1本(10g)	片栗粉、水	各小さじ1
鶏ひき肉	50g		
ごま油	小さじ1		

### 作り方

- ① なすはへたを除いて1.5cm幅の半月切りにし、水にさらし、ザルにあげて水気をよくふきとる。ピーマンはへたと種を除き、1cm角に切る。玉ねぎとニラはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒める。肉の色が変わったら①のなすとピーマン、玉ねぎを加えて炒め、混ぜ合わせた②を加えて炒め合わせる。
- ③ ①のニラを加えて軽く炒め、⑤の水溶き片栗粉をまわし入れ、全体を混ぜながらとろみを付ける。

### 減塩のヒント!

#### 香辛料や酢、減塩調味料を上手に利用しましょう!

酸味や良い香りの料理は薄味でも物足りなさを感じにくくなります。ただし、ぼん酢醤油には、塩分量が多いものもあるため、使う量に注意しましょう。また、減塩調味料だからといって安心して使いすぎないようにしましょう。

#### 野菜を上手に取り入れましょう!

野菜に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出させる働きがあり、食物繊維には腸内でナトリウムが過剰に吸収されるのを防ぐ作用があります。

#### だしで旨みを効かせましょう!

だしの旨みを効かせると、調味料が少なくても満足感が高まります。鰹ぶし、昆布、しいたけなどでだしをとって、料理に活用しましょう。ただし、顆粒だし、濃縮だしには食塩が含まれているものがあるため、よく確かめてから使いましょう。

食塩摂取の  
1日の目標量

●男性8g未満、女性7g未満  
(日本人の食事摂取基準2015年版)  
※高血圧治療の目標量は、16g未満  
(高血圧治療ガイドライン2014、日本高血圧学会)

1人あたりの  
栄養素

●エネルギー **117kcal** ●脂質 **4.4g**  
●たんぱく質 **7.3g** ●塩分 **0.8g**





今月の  
メニュー

## 茹で豚の さっぱりソースかけ



### 材料(2人前)

豚もも肉ブロック	160g	トマト	1/2個
しょうが	少々	玉ねぎ	1/4個
青ねぎ	少々	しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1	③レモン汁	小さじ2
もやし	100g	はちみつ	小さじ1
水菜	1/3株		

### 作りか

- ① 鍋に豚肉を入れてかぶる位の水を注ぎ入れ、しょうが、青ねぎ、酒を加えて強火にかける。煮立ったら弱火にし、アクを取りながら火が通るまで茹でる。
- ② ③の玉ねぎはすりおろし、耐熱容器に入れ、電子レンジ(600w)で1分加熱する。調味料を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ もやしはひげ根を取り、1分ほど茹で、3cm幅に切った水菜と和える。トマトはくし切りにする。
- ④ 茹で豚を薄切りにして器に盛り、②のソースをかけ、野菜を添える。

### 血中脂質(コレステロール・中性脂肪)を改善するために!

**野菜や海藻類をしっかりととりましょう!**

野菜や海藻類、きのこなどに含まれる食物繊維にはコレステロールの吸収を緩やかにしてくれる働きがあります。

**肉類は脂身の少ない部位を選びましょう!**

悪玉コレステロール(LDL-コレステロール)が高い方は肉類の脂肪分のとり過ぎに注意しましょう。牛肉や豚肉はもも肉やヒレ肉など脂身の少ない部位を選び、鶏肉は皮を除いて食べるようにしましょう。

**主食の食べ過ぎに注意しましょう!**

主食であるごはんやパン、麺は炭水化物を多く含みます。食べ過ぎると、エネルギーとして使われなかった分が中性脂肪(TG)につくり変えられ、脂肪となって蓄えられます。

また、糖質の多いお菓子や甘い飲料もとり過ぎは中性脂肪を増やします。お菓子を控えるとともに、飲み物は水や無糖のお茶を選ぶようにしましょう。

1人あたりの栄養素

●エネルギー **145kcal** ●たんぱく質 **19.9g** ●脂質 **3.0g** ●塩分 **1.4g**



管理栄養士監修

# おすすめレシピ

今月の  
メニュー

## おからハンバーグ



### 材料(2人前)

おから	70g	「ポン酢しょうゆ」	小さじ5
木綿豆腐	100g	③ かつおだし(顆粒)	少々
玉ねぎ	60g	↳ 水	40cc
にんじん	10g	水溶性片栗粉	大さじ1と1/2
たけのこ水煮	30g	大葉	2枚
しいたけ	1枚	【付け合わせ】	
片栗粉	大さじ1弱	サニーレタス	2枚
マヨネーズ	大さじ1弱	ミニトマト	4個
油	小さじ2		

### 作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、よく水切りしておく。
- ② 野菜をすべてみじん切りにし、電子レンジで1分ほど加熱する。
- ③ おから、水切りした豆腐、②の野菜をよく混ぜて、片栗粉とマヨネーズを加え、4等分にして形を整える。
- ④ フライパンに油を熱し、③を並べ入れて中火で焼く。焼き目が付いたら崩れないように裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ ③の調味料を小鍋で合わせて火にかけ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 皿に盛りつけ、⑤のあんをかけて千切りにした大葉のをせる。サニーレタスとミニトマトを添える。

### 血糖値をコントロールするために!

#### 食事は1日3回規則正しく食べましょう!

規則正しく食べることで、暴飲暴食を防ぐことができます。また、よく噛んで食べることで、満腹感が得られやすくなり、過食を防ぐことに繋がります。

#### 野菜や海藻類をしっかりとりましょう!

野菜や海藻類、きのこなどに含まれる食物繊維には糖質やコレステロールの吸収を穏やかにしてくれる働きがあります。ただし、もやしやかぼちゃ、れんこんは、炭水化物の量が多い食品なので、とり過ぎには注意しましょう。

#### お菓子は控えましょう!

菓子類は炭水化物や脂質が多く、エネルギーの高い食品です。血糖コントロールを乱すだけでなく、肥満や中性脂肪を上昇させる原因にもなるため注意しましょう。

1人あたりの栄養素

●エネルギー 175kcal ●たんぱく質 7.0g ●脂質 9.3g ●塩分 1.3g





今月の  
メニュー

## あじと野菜の 黒酢あんかけ



### 材料(1人前)

あじ(三枚におろしたもの)	1尾(70g)	
小麦粉	小さじ1	中華だし汁 1/4カップ
玉ねぎ	1/8個(30g)	
ピーマン	1/2個(15g)	減塩醤油 小さじ1
しいたけ	1枚	酒 小さじ1
にんじん	1/8本(20g)	①片栗粉、水 各小さじ1
白菜	1/4枚(30g)	黒酢 大さじ1
油	小さじ1/2	

### 作り方

- ① あじに小麦粉をはたき、熱したフライパンでこんがりと焼く。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、しいたけは細切りにする。にんじん、白菜は短冊切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、野菜を入れて炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら②を加えて炒め、①の水溶性片栗粉でとろみを付ける。最後に黒酢を加える。
- ⑤ 皿にあじを盛り、④をかける。

### 減塩のヒント!

香辛料や酢、減塩調味料を上手に利用しましょう!

酸味や香りのある料理は薄味でも物足りなさを感じにくくなります。ただし、ぼん酢醤油は塩分量が多いものもあるため、注意しましょう。また、減塩調味料だからといって安心して使いすぎないようにしましょう。

だしで旨みを効かせましょう!

だしの旨みを効かせると、調味料が少なくても満足感が高まります。鰹ぶし、昆布、しいたけなどでだしをとり、料理に活用しましょう。ただし、顆粒だし、濃縮だしには食塩が含まれているものがあるため、よく確かめてから使いましょう。

野菜を上手に取り入れましょう!

野菜に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出させる働きがあり、食物繊維には腸内でナトリウムが過剰に吸収されるのを防ぐ作用があります。

### 食塩摂取の 1日の目標量

● 男性8g未満、女性7g未満  
(日本人の食事摂取基準2015年版)  
※ 高血圧治療の目標量は、18g未満  
(高血圧治療ガイドライン2014、日本高血圧学会)

### 1人あたりの 栄養素

● エネルギー **203kcal** ● 脂質 **4.8g**  
● たんぱく質 **17.0g** ● 塩分 **0.7g**





今月のメニュー **豆乳クラムチャウダー**



材料(2人前)

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| あさり(殻付き)---10個(100g) | ② 固形コンソメ---1/2個     |
| じゃがいも---1個(80g)      | ③ 水---1/2カップ(100cc) |
| ニンジン---1/4本(40g)     | 無調整豆乳---1カップ(200cc) |
| キャベツ---1枚(80g)       | 塩---小さじ1/4          |
| 長ねぎ---1/4本(40g)      | こしょう---少々           |
| 白ワイン---小さじ2          | パセリ(みじん切り)---少々     |

作りか

- ①じゃがいもとニンジンはさいの目切りにし、電子レンジで1分加熱する。キャベツは2cm角、長ねぎは小口切りにする。
- ②あさはりは砂抜きをして白ワインで蒸し煮にし、殻が開いたら取り出す。
- ③②の鍋に③を加えて①を入れて煮る。
- ④臭が柔らかくなったら、豆乳を加えてあさを戻し入れ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤器に盛り、パセリを散らす。

血中脂質(コレステロール・中性脂肪)も改善するために!

野菜や海草類をしっかりとりましょう!

野菜や海草類、きのこなどに含まれる食物繊維にはコレステロールの吸収を穏やかにしてくれる働きがあります。

魚、大豆製品をとり入れましょう!

魚は脂質異常症を改善するDHAやEPAなどの脂肪酸が豊富に含まれています。また、大豆に含まれるたんぱく質には血中コレステロール値を下げる働きがあります。

主食の食べ過ぎに注意しましょう!

主食であるごはんやパン、麺は炭水化物を多く含みます。食べ過ぎると、エネルギーとして使われなかった分が中性脂肪(TG)につくり変えられ、脂肪となって蓄えられます。

また、糖質の多いお菓子や甘い飲料もとり過ぎは中性脂肪を増やします。お菓子を控えるとともに、飲み物は水や無糖のお茶を選ぶようにしましょう。

1人あたりの栄養素

●エネルギー 120kcal ●たんぱく質 8.0g ●脂質 2.4g ●塩分 2.2g