生活習慣病予防レシピ

生活習慣病予防を意識して食生活を見直すことはとても大切なことです。
常陸太田市では医療費・特定健診受診結果から、生活習慣病関連の疾患が多いことが分かっており、なかでも、特に高血圧への対策が必要な状況です。
毎日の食事では、血圧と関連の深い減塩・生活習慣病予防に重要な野菜の摂取を心掛けるようにしましょう。
調味料を上手に使い「減塩で美味しく食べる」・毎日の食卓に「野菜のお皿をプラス一皿」がポイントです。

〔こく旨チキンの包み焼き 〕

主菜(1人分)
食塩相当量 1.0g
野菜摂取量 75g

材　料　名:4人分(目安量)	
鶏むね肉(皮付き)	320g
A すりおろし人参	20g
すりごま	大さじ1弱
しょうゆ	小さじ4
みりん	小さじ2
油	小さじ1強
長ねぎ	80g
えのきたけ	120g
しめじ	80g

副菜1皿分も一緒にとれる一品です

作 り 方

① 鶏肉は、一口大に切る。
② 長ねぎは斜め薄切りに、えのきたけは軸を取り半分に、しめじは子房に分ける。
③ ①をAのタレに10分漬ける。
④ アルミホイルに鶏肉・長ねぎ・えのきたけ・しめじをのせ包む。
⑤ フライパンに250ml水を入れ、15分位中火(目安)で蒸し焼きにして出来上がり。

1人分栄養価

エネルギー	180Kcal
たんぱく質	19.8g
脂質	8.0g
炭水化物	9.4g
カルシウム	45mg
食物繊維	3.3g

献立組み合わせ例)

主食(ご飯)+副菜(きんぴら) など

日本人の食塩摂取目標量

■男性:8g未満/日　■女性:7g未満/日

■高血圧が心配な方:6g未満/日

ひとことアドバイス

■オーブン(トースター)・グリル等でも作ることができます。

■鶏肉だけでなく、魚介類(鮭・白身魚・えびなど)もおすすめです。

季節の野菜を使って旬の味を楽しみましょう。
好みでレモン汁をかけるとさわやかな味わいが広がるよ!

〔ひじきチャーハン　〕

材　料　名:4人分(目安量)	
芽ひじき(乾)	12g
しらす	20g
人参	40g
えのきたけ	60g
にら	40g
長ねぎ	60g
油	小さじ2
A　コンソメ(顆粒)	小さじ1
A　しょうゆ	小さじ2
A　こしょう	少々
ごま	小さじ1強
ご飯	600g

主食(1人分)
食塩相当量　1.2g
野菜摂取量　76g

副菜1皿分も一緒にとれる一品です

作 り 方

① 芽ひじきは水で戻す。人参はみじん切りに、えのきたけ・にらは細かく切り、長ねぎは小口切りにする。

② フライパンに油を入れ、しらす・芽ひじき・人参・えのきたけ・長ねぎ・にらを順に加えて炒め、Aで調味する。

③ さらにご飯を加えて軽く炒め、ごまを振る。

1人分栄養価	
エネルギー	299Kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	3.2g
炭水化物	51.5g
カルシウム	72mg
食物繊維	2.7g

献立組み合わせ例)

主菜・副菜(卵サラダ)または

主菜・副菜(汁物:かきたまスープ)　など

ひとことアドバイス

■お好みでしょうがなどを加えるとさらにさっぱりとおいしくいただけます。

ひ じ き
煮物だけでなく、サラダ、酢の物など
幅広く利用できる。
冷蔵庫にある野菜とチャーハンにして
アレンジを楽しんでみよう！

〔季節野菜のなめたけ和え 〕

材　料　名:4人分(目安量)	
ほうれん草	200g
人参	100g
なめたけ	45g

副菜(1人分)
食塩相当量　0.5g
野菜摂取量　75g

作 り 方

① ほうれん草は茹でてかるく絞り、
　食べやすい大きさに切る。
② 人参は千切りにし茹でる。
③ 材料を全部和えて出来上がり。

減塩は、季節の野菜で旬の味を！！
なめたけと和えるだけ、スピードクッキング！！

1人分栄養価

エネルギー	26Kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.2g
炭水化物	5.0g
カルシウム	28mg
食物繊維	3.2g

ひとことアドバイス

■さっぱりとした味わいがお好みなら、大根おろしなどを香ばしさをプラスしたい時はすりごま・くるみ・ピーナツなどを加えるのもおすすめです。

献立組み合わせ例)

主食(ご飯)＋主菜(豆腐料理:豆腐ハンバーグ)＋副菜(汁物:野菜のポタージュ)　など

食のミニ知識　～4つのお皿でバランス食を～

①毎食4つのお皿(主食・主菜・副菜1・2)を揃えましょう。
　＊漬物は副菜にカウントしません。
　＊血圧が心配な方は汁物と漬物の組み合わせをしないようにしましょう。
②食べることができなかったお皿は次の食事で取りましょう。
③1日のうち副菜(野菜のお皿:小鉢＝70g)は5皿以上取りましょう。
④牛乳・乳製品は上手に間食に取り入れましょう。

ビタミン･ミネラル
野菜･海藻など
【副菜1】

たんぱく質･脂質
卵･肉･魚･大豆製品
【主菜】

【主食】
ご飯･パン･麺類
炭水化物

【副菜2】
野菜･海藻など
(汁物を含む)
ビタミン･ミネラル