

第2次元気プラン新居浜21<高血圧症>

自分の血圧をチェックして生活習慣を改善しましょう

第2次元気プラン新居浜21では塩分1日8g以下を目標にしています。

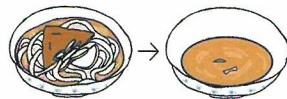
●塩分の多い食品を摂りすぎない

漬物や佃煮・寿司や丼もののような味付きごはん・加工食品などには塩分が多く含まれています。



●めん類の汁は残す

ラーメンの場合、汁を全部飲むと6gの塩分摂取になります。また、汁を全部残しても、めん自体にも塩分を含んでいますし、めんが汁を吸っているのです。2gほどは体内に入ります。



●汁物は具たくさんにする

具たくさんにすることで、具から旨みが出て調味料の量を少なくすることができます。

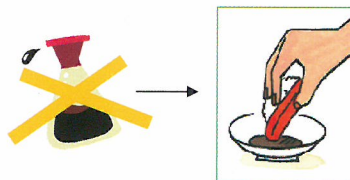


●だしの旨みを利用する

昆布、かつお節、干しいたけなどのだしをしっかりすることで、調味料が少なくてもおいしく料理を仕上げることができます。



●調味料はすぐにかけない  
かけるよりつけて





















●香辛料や酸味を利用する

酢やレモン、すだちなどのさわやかな酸味は塩分を減らすのに役立ちます。また香辛料は料理に香り、辛み、色みを添え、調味料が少量でも満足感が得られます。



食品に含まれる塩分のめやす量

きゅうりぬか漬 3枚(15g)  0.8g(6kcal)	たくあん 3枚(25g)  1.1g(9kcal)	梅干 1個(15g)  2.2g(3kcal)	明太子 1腹(40g)  1.8g(45kcal)	のり佃煮 (10g)  0.6g(8kcal)	味噌汁  1.7g(41kcal)
ロースハム2枚  1.0g(50kcal)	ウイナーソーセージ 3本  0.9g(164kcal)	ちくわ 1本  2.5g(36kcal)	あじの干物 1枚  1.6g(116kcal)	魚の煮付け  1.4g(93kcal)	にぎりずし 10貫  5.0g(464kcal)
カレーライス  3.3g(810kcal)	チャーハン  2.5g(773kcal)	焼きそば  3.6g(596kcal)	かけうどん  4.9g(322kcal)	ラーメン  6.7g(464kcal)	カップラーメン  5.1g(358kcal)

調味料の塩分目安量

塩大さじ1 5g	みそ大さじ1 2.1g	しょうゆ 小さじ1 0.9g	ほん酢しょうゆ 小さじ1 0.5g
ノンオイルドレッシング 大さじ1 1.1g	フレンチドレッシング 大さじ1 0.5g	ケチャップ 大さじ1 0.5g	ウスターソース 大さじ1 1.2g

下の式でナトリウム表示を食塩相当量に換算できます。

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム (g)} \times 2.54$$

例) ナトリウム750mgの場合  
0.75 (g) × 2.54 = 約1.9g

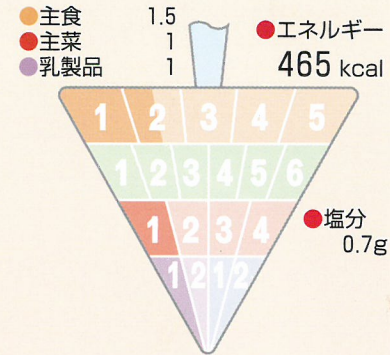
# レモンずし



## 材料 (2人前)

- 米 ..... 1合
- 酒 ..... 大さじ1
- 昆布 ..... 5cm角
- 卵 ..... 1個
- A [ 砂糖 ..... 小さじ1
- 塩 ..... 少々
- ちりめんじゃこ ..... 10g
- レモン汁 ..... 40ml
- 砂糖 ..... 大さじ1/2

- オリーブ油 ..... 大さじ1/2
- きゅうり ..... 1/2本
- えび ..... 100g
- プロセスチーズ ..... 20g



## 作り方

- ① 米に酒、昆布を加えて炊く。
- ② 鍋にちりめんじゃこを入れ、レモン汁を加えて弱火でさっと煮、砂糖を加える。
- ③ ①と②とオリーブ油を混ぜ、冷ます。
- ④ きゅうりは薄切りにして、塩もみする。えびはゆがく。プロセスチーズは小さい角切りにする。卵はAを加えて炒り卵にする。
- ⑤ ③を器に盛り、④をのせる。

### ●一口メモ

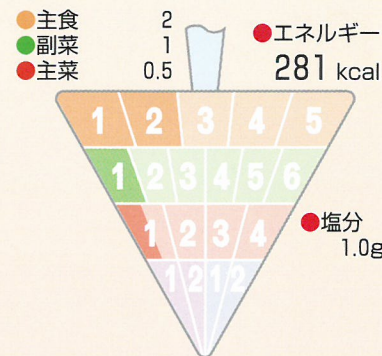
一般的にちらし寿司は1人前に塩分が約2.5g含まれています。酢のかわりにレモン汁を使うことで塩の量が少なくてすみます。

# 鶏肉の汁ビーフン



## 材料 (2人前)

- ビーフン (乾燥) ..... 80g
- 鶏もも肉 ..... 100g
- だし汁 ..... 2.5カップ
- 玉ねぎ ..... 60g
- セロリ ..... 40g
- さやいんげん ..... 40g(4本)
- もやし ..... 50g
- 塩 ..... 少々



## 作り方

- ① 鍋にだし汁を煮立て、鶏肉を入れる。再び煮立ったら弱火にし、アクと脂を取りながら15分ほど煮る。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。セロリはスジを取って斜め薄切りにする。
- ③ さやいんげんは長さを半分にし、ななめに切り、すりこぎなどで軽くたたいてつぶす。
- ④ ①から鶏肉を取り出し、5mm厚さに切る。あとのスープを煮立て、塩を加え、②も加える。
- ⑤ ビーフンは熱湯に3~4分つけてもどし、湯をきって器に盛る。もやし、さやいんげん、鶏肉を乗せ、熱い④の汁をかける。

## わかめとじゃこの混ぜご飯

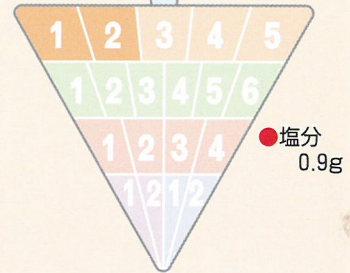


## ■材料 (2人前)

温かいご飯 …………… 350g  
 カットわかめ (乾燥) …… 2g  
 ちりめんじゃこ …………… 20g  
 炒りごま (白) …………… 大さじ1  
 青じそ …………… 1枚

●主食

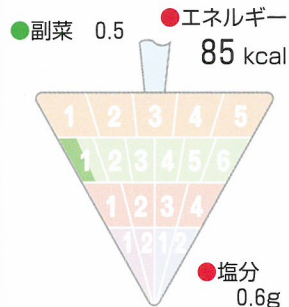
2

●エネルギー  
343 kcal

## ■作り方

- ① わかめは水で戻し、水気をしぼる。ちりめんじゃこは熱湯をかけ、よく水気をきる。青じそはせん切りにする。
- ② 温かいご飯に①と白ごまを加えて混ぜる。

# おから野菜マヨ味噌サラダ



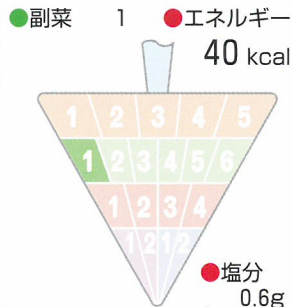
## 材料 (2人前)

生おから	25g	A	米酢	小さじ1/2
にんじん	25g		合わせ味噌	小さじ1/2
きゅうり	25g		マヨネーズ	大さじ1
ハム	10g		しょうゆ	小さじ1/2
			こしょう	少々

## 作り方

- ① にんじんは皮をむいて、千切りにする。軽くゆでたらザルに上げて水気を切っておく。
- ② きゅうりは塩をふって板ずりして、流水で洗ってから水気をしっかり抜き、千切りにする。ハムも千切りにする。
- ③ おからは電子レンジで加熱する。
- ④ Aの調味料を混ぜておく。
- ⑤ ①・②・③の具を混ぜ合わせてから、Aの調味料を和え、器に盛る。

# れんこんの酢の物



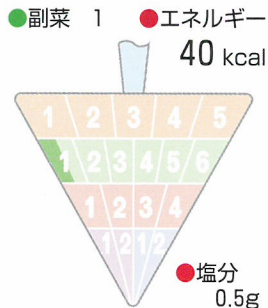
## 材料 (2人前)

れんこん	60g	A	酢	小さじ2
きゅうり	40g		塩	少々
トマト	40g		だし汁	小さじ2
			砂糖	小さじ1/3
			からし	適量

## 作り方

- ① れんこんはいちょう切りにし、酢(分量外)少々を入れた熱湯でゆで、ざるにとって冷ます。
- ② きゅうりは小口切りにし、トマトはくし型に切る。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①②と和える。

# 切干大根とひじきのあえ物



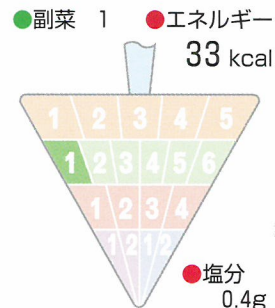
## 材料 (2人前)

- |                 |   |                |
|-----------------|---|----------------|
| 切干大根(乾燥) …… 10g | A | しょうゆ …… 大さじ1/4 |
| ひじき(乾燥) …… 5g   |   | 酢 …… 大さじ1/2    |
| 水煮大豆 …… 10g     |   | 砂糖 …… 小さじ1     |
| ミニトマト …… 2個     |   | だし汁 …… 小さじ1    |
|                 |   | ごま油 …… 少々      |

## 作り方

- ① 切干大根とひじきはそれぞれ水で戻し、ひじきはサッとゆでて冷ます。ミニトマトは4等分する。水煮大豆もサッとゆでておく。
- ② 切干大根、ひじき、水煮大豆を調味料Aで和え、ミニトマトを加える。

# もずく酢



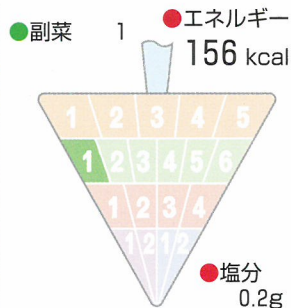
## 材料 (2人前)

- |                   |
|-------------------|
| 味付けもずく(三杯酢) …… 1個 |
| 山芋 …… 60g         |
| すりごま …… 少々        |

## 作り方

- ① 山芋は3mm角×2cm程度の短冊切りにする。
- ② 味付けもずくと混ぜ合わせ、小鉢に盛り、ごまをふる。

## もずく天ぷら



## 材料 (2人前)

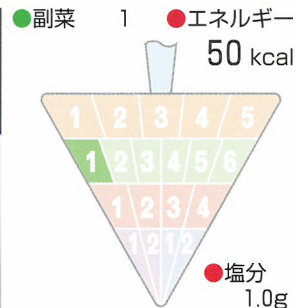
大和いも …… 25g  
 にんじん …… 20g  
 わけぎ …… 20g  
 小麦粉 …… 1/2カップ  
 もずく …… 100g  
 揚げ油 …… 適量

A [ 卵 …… 1/2個  
 卵黄 …… 1/2個分  
 冷水 …… 大さじ2と1/2  
 塩 …… 少々

## 作り方

- ① 大和いもはすりおろす。にんじんはせん切りにする。わけぎは小口切りにする。
- ② ボウルにAとふるった小麦粉を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②に水けをきったもずく、にんじん、わけぎを入れ混ぜる。もずくは水けをよくきり、小麦粉をまぶしておくとおと油がはねにくくなる。
- ④ 180度に熱した油で揚げる。

## きゅうりのすり流し



## 材料 (2人前)

きゅうり …… 1本  
 じゃがいも …… 100g  
 A [ 鶏がらスープ …… 小さじ2  
 水 …… 300ml

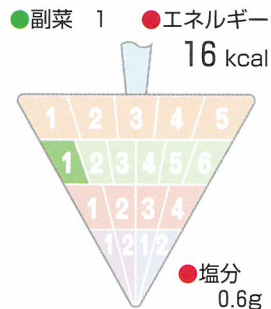
B [ 塩 …… 小さじ1/4  
 薄口しょうゆ …… 小さじ1/2

## 作り方

- ① きゅうりは板ずりし、流水で塩を洗い流し、サッと湯通しして冷水にとり、乱切りにする。じゃがいもは皮をむいて、小さく切り水にさらす。
- ② 鍋にAと①のじゃがいもを入れ、中火であくをすくいながら煮て火が通ったら①のきゅうりを加え2分間煮て、ミキサーにかける。
- ③ 鍋に②を入れて火にかけて味をみながら、Bで調味する。



# きゅうりの塩麹ピクルス



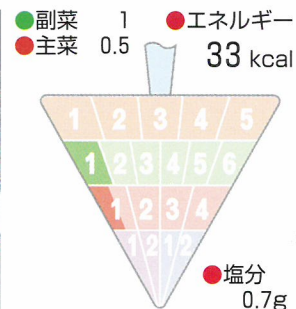
## ■材料 (2人前)

- きゅうり …………… 1本
- 塩麹 …………… 大さじ2
- 酢 …………… 大さじ1
- 粒こしょう … 小さじ1/8
- 赤唐辛子 …………… 1/4本
- プチトマト …………… 2個

## ■作り方

- ① きゅうりはへたを取り、漬かりやすいように縦に皮を2筋ほどむいたら縦半分切る。
- ② 小鍋にAの材料を合わせて中火にかけ、煮立つ直前に火を止める。
- ③ ②に①を漬け込み、2時間以上おき、食べやすい大きさに切る。

# 春雨スープ



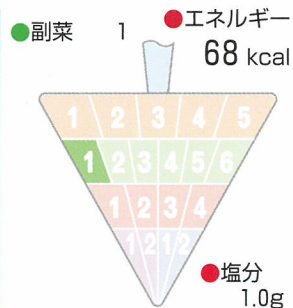
## ■材料 (2人前)

- 春雨 …………… 10g
  - わかめ(乾燥) …………… 1g
  - かまぼこ …………… 15g
  - だし汁 …………… 1.5カップ
- A
- 薄口しょうゆ …………… 小さじ1/4
  - 塩 …………… ひとつまみ
  - 酒 …………… 小さじ1/4

## ■作り方

- ① 鍋に湯をわかし、沸騰したら春雨を加え、火を止めて5~6分おく。  
春雨を冷水にとり、半分の長さに切る。わかめは水でもどしておく。
- ② 鍋にだし汁を入れ、沸騰させる。わかめ、春雨、薄切りしたかまぼこを加えて一煮し、椀に盛る。

# 玉ねぎと桜エビのサラダ



## 材料 (2人前)

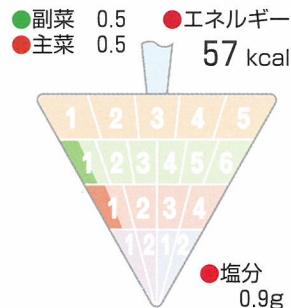
玉ねぎ …………… 1/2個  
 水菜 …………… 1/4束  
 桜エビ(乾燥) …………… 20g

A { しょうゆ …… 大さじ1/2  
 酢 …………… 大さじ1/2  
 しょうが  
 (みじん切り) …… 10g  
 ごま油 …………… 小さじ1  
 砂糖 …………… 小さじ1/2

## 作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにしてさっと水にさらし、水気を切る。水菜は洗って根元を切り落とし、3cmの長さのざく切りにする。
- ② 玉ねぎと水菜は、混ぜ合わせて器に盛り、桜エビをのせる。
- ③ 食べる直前に②にAをかける。

# ひじきチャンプルー



## 材料 (2人前)

ひじき(乾燥) …………… 7g  
 にんじん …………… 7g  
 豆腐(木綿) …………… 1/8丁  
 サラダ油 …………… 大さじ1/2

A { 砂糖 …………… 小さじ1/4  
 塩 …………… 小さじ1/8  
 しょうゆ …… 小さじ1/2  
 かまぼこ …………… 12g

## 作り方

- ① ひじきは水でもどし、ザルにあげる。
- ② にんじんは細めの短冊に切り、かまぼこも短冊に切る。
- ③ 豆腐はよく水切りし、一口大に手でちぎる。鍋にサラダ油の半分を熱し、豆腐を入れて焼き目をつけて取り出す。
- ④ 豆腐を炒めた鍋に残りのサラダ油を熱し、ひじきとにんじんを炒め、かまぼこを加えてさらに炒め、Aで味付けをする。
- ⑤ 最後に豆腐を戻し、味をととのえる。

## 白菜シュウマイのスープ

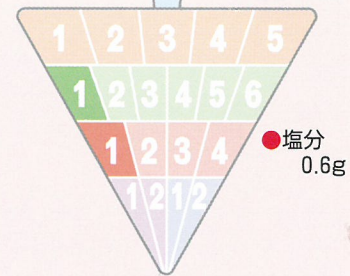


## 材料 (2人前)

鶏ひき肉	100g	
白菜	140g	
小ねぎ	1本	
水	20ml	
塩	少々	
片栗粉	大さじ1	
A	鶏がらスープ	大さじ1/2
	水	225ml
	しめじ	1/8P

●副菜  
●主菜

●エネルギー  
96 kcal



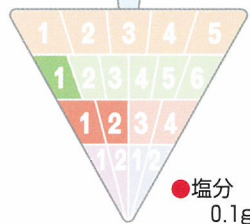
## 作り方

- 白菜の葉はみじん切りにし、軸は5mm角に切り、水気をふく。
- ねぎは小口切りにしておく。
- ポウルにひき肉を入れ、水を加えてよく練り混ぜる。
- ③に塩少々、白菜の葉、ねぎを加えてよく混ぜ合わせ、6等分にして丸める。
- バットに白菜の軸を入れて広げ、片栗粉を全体にまぶす。
- ⑤に④を入れ、まんべんなくつける。
- 少し深めの蒸し器に油少々をぬり、⑥を並べ入れる。
- フライパンに⑦を入れ、器の高さの1/3まで水をそそぐ。
- ふたをして強火にかけ、沸騰直前に中火にして10～15分蒸す。
- しめじは小房に分けておく。鍋にAを入れ、火にかけスープをつくる。
- スープ皿に蒸しあがった⑨を1人3個入れ、⑩をかけ、ねぎをのせる。

# ぶりとごぼうのスープ煮



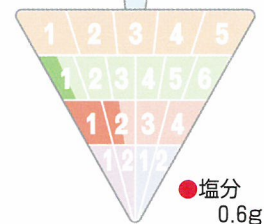
●副菜 1 ●エネルギー  
●主菜 2 238 kcal



# 納豆の袋焼き



●副菜 0.5 ●エネルギー  
●主菜 1.5 183 kcal



## 材料 (2人前)

ぶり …………… 2切れ 水 …………… 2カップ  
 ごぼう …………… 100g 塩 …………… 少々  
 しょうが …………… 1/2かけ  
 クレソン …………… 1/2束

## 作り方

- ① ぶりは半分に切る。
- ② ごぼうは4～5cmの長さに千切りにする。しょうがも千切りにし、クレソンは4～5cmの長さにちぎる。
- ③ 鍋に水を入れ、ごぼうを加え、中火にかける。ふたをして煮立ったら弱火にし、やわらかくなるまで20分ほど煮る。
- ④ ふたを取り、中火にし、ぶりとしょうがを加える。ぶりに火が通ったら、塩でスープの味を調べ、クレソンを加え火を止める。

## 材料 (2人前)

納豆(小) …………… 2P 濃口しょうゆ …… 小さじ1/2  
 ねぎ …………… 2本 青じそ …………… 2枚  
 あげ(小) …………… 2枚  
 大根(おろし) …………… 60g

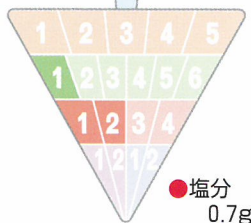
## 作り方

- ① あげは麺棒でのばしてから、半分に切って切り口を袋状に開く。ねぎは小口切りにしておく。
- ② 納豆に、たれ・からし・ねぎを混ぜ合わせる。
- ③ ②を4等分にしてあげに詰め、つまようじで切り口を巾着のようになるように止める。
- ④ フライパンで弱火の中火でこんがり焼き色をつける。
- ⑤ 青じそと大根おろしを添える。

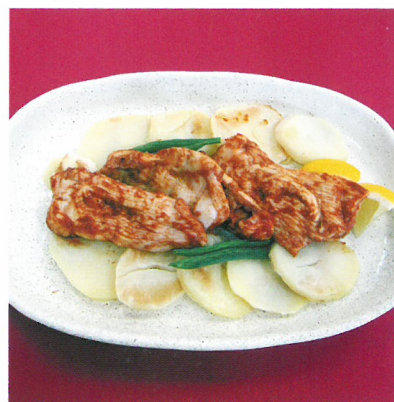
# さばの焼き南蛮漬け



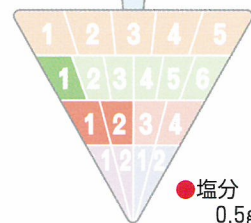
●副菜 1 ●エネルギー  
●主菜 2 179 kcal



# タンドリーチキン



●副菜 1 ●エネルギー  
●主菜 2 138 kcal



## 材料 (2人前)

- |      |      |   |      |        |
|------|------|---|------|--------|
| さば   | 120g | A | 酢    | 大さじ2   |
| 玉ねぎ  | 100g |   | だし汁  | 大さじ2   |
| ピーマン | 40g  |   | しょうゆ | 小さじ2   |
| にんじん | 40g  |   | みりん  | 大さじ4/5 |
| 唐辛子  | 少々   |   |      |        |

## 作り方

- ① さばは5mm程度の間隔に切り込みを入れながら2cm幅に切る。
- ② 玉ねぎは7~8mmの輪切り、ピーマンは乱切り、にんじんは5mmの輪切りにする。
- ③ ①②を網焼きにし、Aの調味料につける。
- ④ 器に盛り付け、つけ汁をかける。

## 材料 (2人前)

- |      |         |        |        |    |
|------|---------|--------|--------|----|
| 鶏むね肉 | 160g    | じゃがいも  | 100g   |    |
| A    | カレー粉    | 小さじ1/2 | さやいんげん | 6本 |
|      | トマトピューレ | 大さじ2   |        |    |
|      | こしょう    | 少々     |        |    |
|      | おろしにんにく | 1かけ    |        |    |
|      | しょうゆ    | 小さじ2/3 |        |    |

## 作り方

- ① 鶏肉は皮、脂肪を取り除き、1cmの厚さのそぎ切りにし、混ぜ合わせたAをもみこむ。
- ② ジャガイモは1cmの厚さに切り、熱湯で下ゆでする。
- ③ グリルで①②さやいんげんを4~5分こんがり焼く。(両面焼きグリルの場合。片面焼きでは最初の片面が3~4分、返してから2~3分焼く)

## さんまの辛子揚げ



●主菜 2 ●エネルギー  
258 kcal



## かれいのホイル蒸し



●副菜 2 ●エネルギー  
193 kcal



## 材料 (2人前)

さんま(三枚おろし) …… 120g 揚げ油 …… 適宜  
しょうゆ …… 小さじ1 ピーマン …… 30g  
A { みりん …… 小さじ1 レモン  
からし …… 小さじ1 (くし形切り) …… 1/4個  
片栗粉 …… 小さじ2

## 作り方

- ① さんまは1枚を3つに切り、Aに漬ける。
- ② ピーマンは大きめの乱切りにし、素揚げする。
- ③ ①に片栗粉をまぶして170度に熱した油でからりと揚げる。
- ④ 器に盛ってレモンを添える。

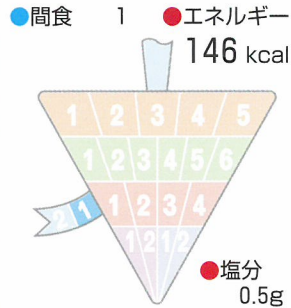
## 材料 (2人前)

かれい …… 200g 長いも …… 100g  
オリーブ油 …… 小さじ2 タイム …… 少々  
トマト …… 100g オレガノ …… 少々  
長ねぎ …… 60g レモン …… 1/4個  
ほうれん草 …… 100g

## 作り方

- ① トマトはくし形に切る。長ねぎは4cmの長さに切る。ほうれん草は色よくゆで、4cmの長さに切る。長いもは1.5cmの厚さの半月切りにする。
- ② かれいは食べやすい大きさに切ってオリーブ油をからめる。
- ③ アルミホイルを広げて①②をのせ、タイム、オレガノを散らし、中に空気が残らないようにぴったりと包む。
- ④ オープントースターで5~6分焼いて火を通し、皿に盛ってレモンを添える。

## ヘルシーアップルパイ



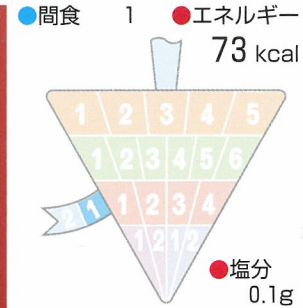
## ■材料 (2人前)

A	りんご …………… 1/2個	オリーブ油 …………… 小さじ1
	砂糖 …………… 小さじ2	塩 …………… 少々
	バター …………… 小さじ2	
	レモン汁 …………… 少々	
	春巻きの皮 …………… 2枚	

## ■作り方

- ① リンゴは皮をむき、8等分する。
- ② 耐熱容器にAの材料を入れてラップして8～9分電子レンジで加熱する。
- ③ 春巻きの皮は、片面に塩を溶かしたオリーブ油をぬり、②を包む。
- ③ オープントースターかフライパンで皮がきつね色になるまで焼く。

## 小豆入りヨーグルトゼリー



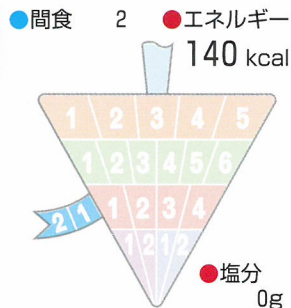
## ■材料 (2人前)

粉ゼラチン …………… 5g	牛乳 …………… 1/2カップ
冷水 …………… 大さじ3	ヨーグルト …… 3/4カップ
ゆで小豆(缶詰) …………… 50g	(プレーン)

## ■作り方

- ① 冷水に粉ゼラチンをふり入れてもどす。
- ② 牛乳に①を加え、煮立てないように煮溶かし、ゆで小豆を加える。
- ③ ボウルにヨーグルトを入れ、なめらかになるまで混ぜ、②を加えて混ぜる。
- ④ 型に入れ、冷やし固める。

## 白玉だんごゆずシロップ



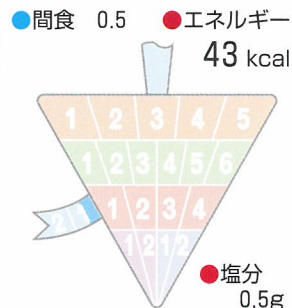
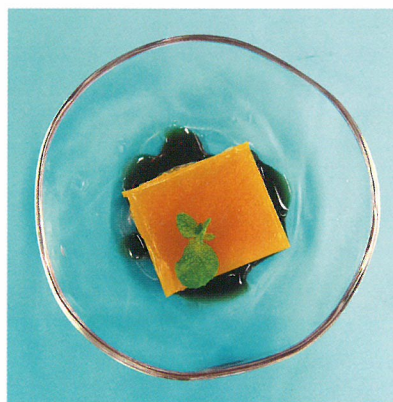
## 材料 (2人前)

白玉粉	40g	A	ゆずの皮	4枚
水	40~50ml		熱湯	1/2カップ
干しぶどう	20g		砂糖	大さじ2

## 作り方

- ① ボウルにAを合わせ、常温で冷ます。
- ② 白玉粉に少しずつ水を加えてなめらかに練る。
- ③ 直径1.5cmくらいに丸め、沸騰した湯でゆでる。浮き上がって20~30秒したら冷水にとる。
- ④ 水気をきって器に盛り、①と干しぶどうを注ぐ。

## かぼちゃの水ようかん



## 材料 (2人前)

かぼちゃ	130g	グラニュー糖	40g	
塩	少々	ホワイト		
A	粉寒天	1g	キュラソー	小さじ1/4
	水	1カップ		

## 作り方

- ① かぼちゃは皮を取り、一口大に切り、耐熱皿に並べ、水(大さじ2)を入れラップをかけ、柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ② ①に塩少々を入れ、裏ごしする。
- ③ Aを火にかけ、沸騰したら弱火にし、木べらでかき混ぜ寒天をとかし、グラニュー糖を加え混ぜる。
- ④ ②を別鍋に入れ、③を少しずつ加えて混ぜ、弱火で10分くらい練りながら水分をとばす。
- ⑤ 流し箱に④を入れ、表面を平らにし、冷やし固める。