

～減塩を意識した食事をしましょう～

<主 食> ごはん
 <主 菜> 鶏肉の塩麴焼き
 <汁 物> 具だくさんみそ汁
 <おやつ> フルーツヨーグルトかけ



ご飯 (4人分)

＜材 料＞	＜作り方＞
米 1と1/2合(225g) 水 250ml ※水は炊飯器の目盛に合わせる	① 米は研いで炊飯器に入れ、水を目盛の線まで入れ、30分以上浸漬させてから、炊飯器で炊く。

鶏肉の塩麴焼き (4人分)

＜材 料＞	＜作り方＞
鶏もも肉 320g ※皮なしを使用 塩麴 小さじ4(28g) サラダ油 小さじ4(16g) キャベツ 160g(3～4枚) 塩麴 小さじ2(14g) サラダ油 小さじ4(16g) カレー粉 小さじ1/4弱(0.2g) ミニトマト8個(約120g)	① 鶏もも肉は食べやすい大きさ(1人4切くらい)に切り、塩麴をもみ込み10分程度おいて下味をつける。 ② キャベツはざく切りにして塩麴をもみ込み、10分程度おいてなじませる。 ③ フライパンに油を敷き、①を焼く。中火で片面4分くらい焼き、中まで火が通ったらお皿に取り出す。 ④ フライパンの油を拭き取り、②を炒める。しんなりしたら、カレー粉を入れてやわらかくなるまでさらに炒める。 ⑤ お皿に③、④をのせ、ミニトマトを添える。

※塩麴は、天然の発酵食品です。うまみやコクを出すことで減塩効果が期待できます。

※カレー粉は塩分をほとんど含んでいませんが、スパイスやハーブがブレンドされ、カレー風味で辛さを感じることで、塩分を控えることができます。

※皮付きの鶏肉を使用する場合は、1割増の分量を準備し、皮を取り除きましょう。

※キャベツは茹でて、塩麴とカレー粉で和え物にするのもおすすめです。



具たくさんみそ汁（4人分）

〈材料〉		〈作り方〉
【だし汁】		① 水にだし用昆布をつけ、30分程度おいてから火にかける。沸騰直前に昆布を引き上げる。 ② 沸騰後、かつお節を加え、すぐに火を止める。かつお節が沈むまで2～3分おく。 ③ ボウルにザルを重ね、②をゆっくりと流しながらこす。 ④ 大根と人参は半月切り、ごぼうはささがき、しめじは小房に分ける。油揚げは、縦半分に切り5mm幅に切る。 ⑤ 鍋に③で漉しただし汁、大根、人参、ごぼうを入れ、火にかける。沸騰後、しめじ、油揚げを入れる。 ⑥ 野菜がやわらかくなったら、味噌を溶き入れる。
だし用昆布	5g	
かつお節	10g	
【みそ汁】		
大根	120g	
人参	80g	
ごぼう	100g	
しめじ	80g	
油揚げ	20g	
だし汁	600ml	
味噌	大さじ2（36g）	

※季節に合った野菜を入れましょう。旬の野菜を使用することで、より栄養価もアップします。乾物の野菜・きのこもおすすめです。

※野菜をたくさん入れると、野菜から出たうまみ、甘みが出て、よりおいしくなります。

※1人分のみそ汁は、だし150ml、味噌大さじ1／2（9g）を目安にしましょう。

※「汁は少なく、具は多くすること」が減塩のポイントです。

〈季節の野菜を使用したみそ汁の例〉

6月	じゃがいも、新たまねぎ、人参、しめじ
7月	なす、玉ねぎ、人参、しめじ
8月	なす、玉ねぎ、人参、しめじ
9月	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、しめじ
10月	里芋、玉ねぎ、人参、ごぼう
11月	さつまいも、玉ねぎ、人参、ごぼう
12月	白菜、大根、人参、しめじ
1月	ほうれん草、人参、白ねぎ、しめじ
2月	ほうれん草、人参、白ねぎ、しめじ



フルーツヨーグルトかけ（4人分）

＜材 料＞		＜作り方＞
果物	400g 程度	① 果物は適当な大きさに切り、ヨーグルトをかける。
ヨーグルト	160g	

※果物はカリウムを多く含んでいるので、高血圧予防に有効です。

1日の果物の目標量は200g

果物100gの目安

バナナ	1本	イチゴ	6個	グレープフルーツ	1/2個
梨	1/2個	みかん	1個	キウイフルーツ	1個
リンゴ	1/2個	ぶどう	1/2房	柿	1個

1日の果物量は、りんごだと1個、みかんだと2個。バナナ1本+みかん1個でも良いです。

生果物が難しい場合、缶詰を活用するのもおすすめです。

※ただし、缶詰はシロップに糖分が多く含まれているので注意しましょう。

ぶどう、梨は果糖が多く含まれるため、冷やすと甘みが増しよりおいしく感じるすることができます

1日に必要な野菜の目標量は350g

70gの小鉢を5皿くらいが目安。

そのうち緑黄色野菜120g以上が理想です。



【今日の献立の栄養価】

			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 (g)
ごはん160g			257	4.6	0.7	0.4	67	4	0.6	0	0
鶏肉の塩麹焼き			196	16.4	12	1.1	419	25	0.7	27	1.4
具だくさんみそ汁			69	4	2.2	3.5	397	139	0.8	4.8	1.4
フルーツの ヨーグルトかけ			47	0.6	0.1	0.6	180	3	0.2	8	0
合計			569	25.6	15.0	5.6	1,063	171	2.3	40	2.8
1 日 分 の 必 要 量	65～74歳	女	1,850	78.0	51.0	18.0	2,600	650	6.0	100	6.5
		男	2,350	100.0	65.0	21.0	3,000	750	7.0	100	7.5
	75歳以上	女	1,750	74.0	48.0	17.0	2,600	600	5.5	100	6.5
		男	2,250	95.0	62.0	20.0	3,000	750	6.5	100	7.5