

たんば食育クッキング

～食生活を見直して生活習慣病予防～

栄養コラム
&
レシピ



丹波市健康課

目次

テーマ：高血圧

- ニラ玉カレー炒め
- トマトとキャベツのドレッシング和え
- 新じゃがいものガレット
- 夏野菜のみそ汁
- かぼちゃのそぼろあんかけ

テーマ：糖尿病

- 鮭と野菜の南蛮漬け
- 豚肉とたっぷり野菜のフライパン蒸し
- 簡単常備菜！肉みそそぼろ

テーマ：脂質異常症

- 鶏肉とごぼうの炊き込みご飯
- さばのみぞれ煮
- 鶏肉と彩り野菜のオイスターソース炒め
- 焼き豆腐とさつまいもの甘辛煮



たんば食育クッキング

～食生活を見直して生活習慣病予防～

- 「高血圧」と関連のある塩分と減塩ポイントについて紹介します

【塩分について】

🌱 塩分は体内の水分量を調節するなどの働きがあり、生命の維持には欠かせません。しかし塩分を摂りすぎると高血圧になり、脳卒中や心臓病などの発症リスクも高まります。また、塩分濃度の高い食品を食べる人は胃がんのリスクが高いことが知られています。

日本では1日の食塩摂取目標量が定められ、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満とされています。しかし調査結果では、男女とも目標量より約3gも多く摂っていることが分かっており、減塩が大切です。

【減塩ポイント：香りや辛味を活かす】



🌱 カレー粉やこしょうなどの香辛料、ねぎなどの香味野菜、ごまなどは素材の香りや辛味を感じることができるので、料理に使うと味が引き締まります。積極的に料理に取り入れてみましょう。

ニラ玉カレー炒め



ニラやしいたけなどの香り高い食材や、味付けにカレー粉を使うことで、塩分量が少なくても満足できる味に仕上げました



memo

エネルギー
141kcal

塩 分
0.7g

卵は箸で白身を切るように混ぜ、加熱する時は混ぜすぎないようにすると、ふんわりとした仕上がりになります。

<材 料*2人分>

ニラ	1/2束 (50g)
生しいたけ	2個 (30g)
卵	2個
ごま油	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
塩	小さじ1/6 (1g)

<作り方>

- ①ニラは4cmの長さに切り、しいたけは薄切りにする
- ②フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒める
- ③②がしんなりしてきたらカレー粉と塩を加えてひと混ぜし、溶き卵を流し入れる
- ④卵が固まってきたら、大きく返すように混ぜる



たんば食育クッキング

～食生活を見直して生活習慣病予防～

- 「高血圧」と関連のある塩分と減塩ポイントについて紹介します

【塩分について】

🌱 塩分は生命の維持に重要ですが、食塩を摂りすぎると高血圧になり脳卒中や心臓病などの発症リスクも高まります。日本人は摂取目標量を上回る量の食塩を摂っているので、減塩することが大切です。

塩分は調味料のほかに、ハムやソーセージ、かまぼこなどの練り物、インスタント食品などの加工食品に多く含まれます。漬物や干物などの保存食も塩分が多いので、これらを食べるときには頻度を減らします。また食品を購入する際には、パッケージ記載の栄養成分表示から「食塩相当量」を確認しましょう。



【減塩ポイント：酸味を活かす】

🌱 トマトや柑橘類などの酸味がある食材や酢は、料理をさわやかな味にして物足りなさを補います。今回はトマトを使った和え物を紹介します。



トマトとキャベツのドレッシング和え



酸味のあるドレッシングにすることで、少量のしょうゆからの塩分だけでも満足できるようにしました。



memo

エネルギー
72kcal

塩 分
0. 2g

油を加えると分離するので、よく混ぜてから使いましょう。

<材 料*2人分>

ミニトマト	中10個 (100g)
キャベツ	100g
乾燥きくらげ	4g
油	大さじ1/2
a { 酢	大さじ1+小さじ1
砂糖	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1/2

<作り方>

- ①乾燥きくらげは約20分水で戻す
- ②ミニトマトはへたを除いて湯むきする
- ③キャベツは2cm角に切り、①のきくらげは千切りする
どちらも沸騰した湯で1分ゆでてザルにあげる
- ④aを合わせた後、油を加えてよく混ぜる
- ⑤②と③を④で和え、器に盛り付ける



たんば食育クッキング

～食生活を見直して生活習慣病予防～

- 「高血圧」と関連のある塩分と減塩ポイントについて紹介します

【塩分について】

🌱 塩分は生命の維持に重要ですが、食塩を摂りすぎると高血圧になり脳卒中や心臓病などの発症リスクも高まります。日本人は摂取目標量を上回る量の食塩を摂っているので、減塩することが大切です。

ラーメンやうどんなどの麺類には、1杯で4～5gの食塩が含まれ、これは1日の摂取目標量の半分以上を占めます。汁を全量残すと40%近くの塩分をカットできるので、なるべく汁は残しましょう。



【減塩ポイント：カリウムを含む食材を使う】

🌱 いもや野菜、果物には、余分な塩分を体外に出す働きがあるカリウムが多く含まれているので積極的に食べましょう。

(※腎機能障害がある人は、カリウム制限が必要な場合があります)



新じゃがいものガレット



カリウムが豊富なじゃがいもを使った料理です。



memo

エネルギー
260kcal

塩 分
0.7g

切ったじゃがいもは、焼く時にまとまりやすくするために水にさらさずに使います。

<材 料*2人分>

新じゃがいも	小2個 (150g)
パプリカ	1/3個 (40g)
ツナ缶 (油漬け)	1缶 (70g)
薄力粉	大さじ1/2
こしょう	少々
油	小さじ1
ピザ用チーズ	40g
乾燥パセリ	適量

<作り方>

- ①新じゃがいもとパプリカは1mm程度の千切りにしてボウルに入れ、油を切ったツナ、薄力粉、こしょうを加えて混ぜ合わせる
- ②フライパンに油を熱して①を円形に広げて入れ、上からチーズを散らす
- ③中火で約3分押さえながら焼き、さらにふたをして弱火で約3分焼く ※反対側も同様
- ④皿に盛り、パセリを散らして切り分ける



たんば食育クッキング

～食生活を見直して生活習慣病予防～

- 「高血圧」と関連のある塩分と減塩ポイントについて紹介します

【塩分について】

- 🌱 塩分は生命の維持に重要ですが、食塩を摂りすぎると高血圧になり脳卒中や心臓病などの発症リスクも高まります。日本人は摂取目標量を上回る量の食塩を摂っているので、減塩することが大切です。

【減塩ポイント：だしを使う】

- 🌱 かつお節や昆布、煮干し、干し椎茸にはうま味成分が豊富に含まれているので、これらのだしを使うと美味しく減塩ができます。また、かつお節と昆布など、うま味を持つもの同士を合わせると、相乗効果でより美味しく感じます。手作りのだしは市販のだしと比べて塩分量が少なく、風味も強く感じられるのでおすすめです。



夏野菜のみそ汁



旬の野菜を取り入れて具たくさんにすることで、汁の量を減らし減塩に仕上げました。

また、きな粉を使ってコクを加えています。



memo

エネルギー
58kcal

塩 分
0.8g

なすにはアクが多く含まれていて変色しやすいので、切った後は使う直前まで水につけておきます。

＜作り方＞

- ①鍋に昆布と水を入れて30分置いた後、弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加えて1～2分煮た後、火を止めてかつお節が沈んでからこす(合わせだし)
- ②なすとトマトは一口大に切る。オクラは塩もみしてから水で流し、小口切りにする
- ③鍋に①のだしを入れて煮立て、なすを加える。2分ほど煮てからトマトとオクラを加えてさっと煮る
- ④火を弱めてみそを溶き入れ、きな粉を加えて混ぜる

＜材 料＊2人分＞

水 1+1/4カップ (250ml)
昆布 (乾いた布で表面をふく)
8cm角 (3g)
かつお節 5g
なす 大1本 (100g)
トマト 大1/2個 (100g)
オクラ 4本
塩 1つまみ
みそ 小さじ2
きな粉 大さじ1



たんば食育クッキング

～食生活を見直して生活習慣病予防～

- 「高血圧」と関連のある塩分と減塩ポイントについて紹介します

【塩分について】

- 🌱 塩分は生命の維持に重要ですが、食塩を摂りすぎると高血圧になり脳卒中や心臓病などの発症リスクも高まります。日本人は摂取目標量を上回る量の食塩を摂っているので、減塩することが大切です。

【減塩ポイント：調理での工夫】

- 🌱 調理を工夫することで、簡単に減塩ができます。食べ物の表面にしっかりと味を付ければ、素材の中まで味がしみこんでいなくても濃く感じやすくなります。また旬の食材は、濃い味付けをしなくても素材そのものの美味しさを楽しむことができるので、旬の物を取り入れることも重要です。

今回は、旬のかぼちゃを使ったそばろあんかけを紹介します。



かぼちゃのそぼろあんかけ



かぼちゃ自体には味を付けていませんが、
揚げることで香りとコクを加えています。
また、あんで表面をコーティングして満足
できる味に仕上げました。



memo

エネルギー
236kcal

塩 分
0.8g

揚げる温度(160℃)は、油に菜箸をつけた時に菜箸
から細かい泡が出るころが目安です。

＜作り方＞

- ①かぼちゃは種とわたを除いて2cm角に切り、水気をふき取る。
約160℃に熱した油で3～4分素揚げにする
- ②小鍋に油を入れて熱し、鶏ひき肉を加えて炒める
- ③肉の色が変わったら、小口切りしたさやいんげんとaを加えて煮る
- ④いんげんに火が通ったら水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火から下ろす
- ⑤①のかぼちゃを器に盛り、④をかける

＜材 料＊2人分＞

かぼちゃ	200g
揚げ油	適量
鶏ひき肉	50g
油	小さじ1
さやいんげん	2さや
a { 出汁	1/2カップ
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
水溶き片栗粉	片栗粉大さじ1/2を 倍量の水で溶く



たんば食育クッキング

～食生活を見直して生活習慣病予防～

- 「糖尿病」と関連のある高血糖を防ぐ食事のポイントを紹介します

【高血糖について】

🌱 高血糖は血液中の糖濃度が高い状態で、この状態が続くと糖尿病を発症します。また血管に負担がかかるので、心臓病や脳卒中などのリスクも高まります。毎日の食事を工夫して、高血糖を予防しましょう。

【ポイント：適正体重を維持する】



🌱 肥満は血糖を調節する働きを低下させるので高血糖の原因になりますが、食事を制限すればよいわけでもありません。適正体重(BMI=22が目安)を維持することが大切です。※ $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$
食事は、腹八分目を心がけましょう。食物繊維は消化管の中で膨らんでかさを増すので満腹感が得やすく、また繊維の多い食材は噛みごたえがあるので食べ過ぎ防止につながります。



鮭と野菜の南蛮漬け



「血糖の上昇を抑制する酢を使って、さっぱりとした味に仕上げました。」



memo

エネルギー
237kcal

塩 分
1.1g

野菜と鮭は、熱いうちに南蛮酢に漬けることで味が浸み込みやすくなります。

<材 料*2人分>

生鮭	2切れ	
小麦粉	適量	
エリンギ	中1本 (50g)	
ピーマン(パプリカ)	大1/2個 (70g)	
玉ねぎ	中1/2個 (100g)	
油	小さじ3	
a {	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1+小さじ1
	みりん	大さじ1+小さじ1
	赤唐辛子(輪切り)	適量

<作り方>

- ①小鍋にaを入れて火にかけ、煮立ったら器に移して冷ます(南蛮酢)
- ②エリンギ、ピーマン、玉ねぎは薄切りにして、油(小さじ1)を熱したフライパンで3分程度炒め、熱いうちに①へ加える
- ③鮭は1切れを4等分に切り、小麦粉を全体にまぶす
- ④野菜を炒めたフライパンに油(小さじ2)を熱し、③の鮭を両面焼く
- ⑤④の鮭を①に加えて、時々混ぜながら15分程漬ける



たんば食育クッキング

～食生活を見直して生活習慣病予防～

- 「糖尿病」と関連のある高血糖を防ぐ食事のポイントを紹介します

【高血糖について】

- 🌱 高血糖が続くと糖尿病を発症し、血管に負担がかかるので心臓病や脳卒中などのリスクも高まります。毎日の食事を工夫して、高血糖を予防しましょう。



【ポイント：バランスよく食べる】

- 🌱 食事の基本は、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、食生活のバランスを整えることです。主食に多い糖質は、体を動かすエネルギーとして欠かせませんが、「ご飯とめん」など糖質の重ね食は高血糖を招くので、主菜と副菜もそろえた食事をするのが大切です。副菜になる野菜は、1食で生野菜なら両手1杯、加熱野菜なら片手1杯以上を摂ることが推奨されています。

また野菜料理から食べると、糖の吸収が遅くなり血糖の上昇が抑えられます。



豚肉とたっぷり野菜のフライパン蒸し



野菜を加熱することでかさを減らして、
たくさん食べられるようにしました。



memo

エネルギー
329kcal

塩 分
1.0g

火の通りが悪い野菜から順にフライパンに入れて加熱します。

<材 料*2人分>

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	160g
チンゲン菜	1株(100g)
にんじん	1/3本(50g)
生しいたけ	3個(50g)
もやし	1/2袋(100g)
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1
ポン酢しょうゆ	大さじ2
こしょう	少々

<作り方>

- ①チンゲン菜は3cm程度のざく切り、にんじんは薄い短冊切り、しいたけは薄切りにする
- ②フライパンににんじん、チンゲン菜、もやしの順に入れ、豚肉を広げてのせる
- ③②に酒とごま油を回しかけてふたをし、中火で8分程度蒸す
- ④ふたを開けてポン酢しょうゆとこしょうをかけ、軽く混ぜながら水分が少なくなるまで加熱する



たんば食育クッキング

～食生活を見直して生活習慣病予防～

- 「糖尿病」と関連のある高血糖を防ぐ食事のポイントを紹介します

【高血糖について】

- ✿ 高血糖が続くと糖尿病を発症し、血管に負担がかかるので心臓病や脳卒中などのリスクも高まります。毎日の食事を工夫して、高血糖を予防しましょう。

【ポイント：食べ方を工夫する】

- ✿ 食事は、毎日3食規則正しく食べましょう。朝食を抜くなどの欠食は、次の食事で血糖値の急上昇を招きます。時間がない場合は、納豆やヨーグルトなどそのまま食べられるものを用意したり、前日のおかずを残しておくで手間をかけずに食べられます。果物には糖質が多いものもあるので、エネルギーに変わりやすい朝食に食べるのがおすすめです。



簡単常備菜！肉みそそぼろ



そばろ丼にして野菜も添えると、1品で
バランスが良くなります



memo

エネルギー
239kcal

塩 分
1.8g

- ・ひき肉から脂が出るので油は使いませんが、鍋に付く場合は適宜油を足しましょう。
- ・冷蔵庫で3～4日程度保存可能ですが、早めに使い切りましょう。

＜作り方＞

- ①にんじんとえのきは粗いみじん切りにする
- ②鍋に豚肉、にんじん、しょうがを入れて炒め、肉の色が変わったらえのきを加えて軽く炒める
- ③aの調味料を加えて、水分が少なくなるまで煮つめる

＜材 料＊2人分＞

豚ひき肉 150g
にんじん 50g(中1/3本)
えのき 70g(1/3パック)
しょうが(すりおろし) 少々

a { 味噌 大さじ1+1/2
酒 大さじ1
みりん 大さじ1/2



たんば食育クッキング

～食生活を見直して生活習慣病予防～

- 「脂質異常症」を予防・改善するための食事ポイントを紹介します

【脂質異常症について】

- 🌱 脂質異常症は血液中の脂質のバランスが乱れた状態で、悪玉（LDL）コレステロールや中性脂肪が増加します。この状態が続くと、肥満や動脈硬化、心臓病、脳卒中などのリスクが高まります。

脂質バランスをよくするためには、適正体重（BMI=22が目安）を維持することが大切です。BMIは肥満度を表す指標で、「体重（kg）÷身長（m）²」で計算できるので確かめてみましょう。



【ポイント：よく噛んで食べましょう】

- 🌱 よく噛むと満腹感が得やすくなり食べ過ぎを防げるので、噛みごたえのある食物繊維が豊富な食材を料理に取り入れましょう。また食物繊維には、コレステロールの吸収を抑えて血液中の悪玉コレステロールを下げる効果があります。



鶏肉とごぼうの炊き込みご飯



噛みごたえのある肉やごぼう、こんにゃくを使った炊き込みご飯です。

ごぼうやこんにゃくには食物繊維が多く含まれています。



memo

エネルギー
405kcal

塩 分
1.5g

昆布にも食物繊維が豊富に含まれているので、炊飯後に刻んでごはんに混ぜ込んで良いです。

<材 料*2人分>

米	1合
鶏もも肉	70g
ごぼう	30g
こんにゃく	30g
にんじん	30g
しょうが	1/3かけ
出汁昆布	5cm角
薄口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
三つ葉(刻む)	2本

<作り方>

- ①炊飯器に洗った米としょうゆ、酒を入れて1合の目盛まで水を加え、昆布(乾いた布で表面をふいておく)をのせて約30分おく
- ②鶏もも肉は一口大に切り、ごぼうはさがき、こんにゃくとにんじんは細切り、しょうがは千切りにする
- ③①を一度混ぜ、②を加えて炊飯する
- ④炊き上がったら昆布を取り出して全体をさっくりと混ぜ、茶わんによそい、三つ葉を添える



たんば食育クッキング

～食生活を見直して生活習慣病予防～

- 「脂質異常症」を予防・改善するための食事ポイントを紹介します

【脂質異常症について】

🌱 脂質は体の構成成分になるほか、ビタミンの吸収を助けるなど重要な働きを持ちますが、摂りすぎは悪玉コレステロールや中性脂肪を増やして脂質異常症を招きます。この状態が続くと、肥満や動脈硬化、心臓病、脳卒中などのリスクが高まります。



【ポイント：肉より魚を選びましょう】

🌱 肉の脂身や加工食品（ソーセージやベーコンなど）、バターを多く使った料理、洋菓子などの食べすぎは、悪玉コレステロールを増加させるので注意が必要です。反対に、いわし・さんま・さば・まぐろなどの青魚にはEPAやDHAと呼ばれる脂肪酸が多く含まれ、血液中のコレステロールや中性脂肪を下げる働きがあるので、積極的に食べたい食品です。



さばのみぞれ煮



青魚のさばと、旬の大根を使っています。
麺つゆだけで味付けをする簡単レシピです。



memo

エネルギー
294kcal

塩 分
1.3g

さばを切る際に、骨も除いておくと食べやすくなります。

<材 料*2人分>

生さば	2切（1切80g程度）
片栗粉	適量
油	小さじ2
大根	200g（中1/5本）
しめじ	50g（小1/2パック）
青ねぎ	2本
水	1/4カップ
麺つゆ（2倍濃縮）	大さじ2
ゆず（皮）	少量

<作り方>

- ①さばは1cm幅にそぎ切りし、片栗粉をまぶす
- ②油をひいたフライパンに①を並べてふたをし、両面に焼き色が付く程度まで焼く
- ③大根は皮をむいてすりおろし、しめじは小房に分け、ねぎは斜め切りする
- ④鍋に水と麺つゆ、③を入れて混ぜ、火にかける。煮立ったら②を加えて水分が少なくなるまで3分ほど煮る
- ⑤器に盛り、千切りしたゆずの皮を添える



たんば食育クッキング

～食生活を見直して生活習慣病予防～

- 「脂質異常症」を予防・改善するための食事ポイントを紹介します

【脂質異常症について】

- 🌱 脂質異常症では悪玉コレステロールや中性脂肪が増加し、肥満や動脈硬化、心臓病、脳卒中などのリスクが高まります。血液中の脂質バランスが乱れる原因は、脂っこい食べ物の摂りすぎだけではなく、甘いお菓子・飲み物やアルコールの過剰摂取、運動不足、喫煙などの生活習慣も関係しています。



【ポイント：色の濃い野菜を食べましょう】

- 🌱 動脈硬化は酸化された悪玉コレステロールが原因にもなるので、酸化を防ぐことも大切です。酸化を防ぐ働きのある物質を「抗酸化物質」と呼び、この物質は色の濃い緑黄色野菜に多く含まれるので、積極的に食べましょう。



鶏肉と彩り野菜のオイスターソース炒め



肉の脂の摂りすぎは、血液中の脂質バランスを乱す原因にもなるので、脂肪分が少ない鶏むね肉を皮を除いて使っています。



memo

エネルギー
206kcal

塩 分
1.6g

鶏むね肉はパサつきやすいですが、片栗粉をまぶすとやわらかく仕上がります。

<材 料*2人分>

鶏むね肉（皮なし）	150g
片栗粉	適量
にんじん	1本（150g）
ブロッコリー	50g
油	大さじ1
a { オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ①鶏肉は大きめのそぎ切りにして、片栗粉を全体にまぶす
- ②にんじんは皮をむき、そのままピーラーで削る
- ③ブロッコリーは小房に分けて耐熱皿にのせ、水少量をかけてラップをしレンジ（600W）で約1分半加熱する
- ④フライパンに油を中火で熱して①の鶏肉を加え、両面の色が変われば②を加えて5分ほど炒める
- ⑤鶏肉に火が通ったら③とaを加えてさっと炒め合わせる



たんば食育クッキング

～食生活を見直して生活習慣病予防～

- 「脂質異常症」を予防・改善するための食事ポイントを紹介します

【脂質異常症について】

🌱 脂質異常症では悪玉コレステロールや中性脂肪が増加し、肥満や動脈硬化、さらには心臓病、脳卒中などのリスクが高まります。

特に女性は閉経後に注意が必要で、女性ホルモンには脂質のバランスを正常に維持する働きがあるので、ホルモンが減少する閉経後はバランスが乱れやすくなります。



【ポイント：大豆製品を摂りましょう】

🌱 大豆にはイソフラボンと呼ばれる成分が含まれ、これはコレステロール低下作用を持つ女性ホルモンのエストロゲンに似た働きがあるとされています。また抗酸化作用もあるのでコレステロールの酸化を抑制し、動脈硬化を予防します。



焼き豆腐とさつまいもの甘辛煮



味がしみ込みやすく、煮崩れしにくい特徴がある「焼き豆腐」を使っています。



memo

エネルギー
197kcal

塩 分
1.4g

さつまいもは切ってから時間が経つと黒く変色するので、使うまで水に浸しておきましょう。

<材 料*2人分>

焼き豆腐	200g(2/3丁)
さつまいも	100g(中1/2本)
しめじ	50g(小1/2パック)
絹さや	6本

a	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1

<作り方>

- ①焼き豆腐は1.5cm幅に切り、さつまいもは1cm幅の半月切り(小さいものは輪切り)にする
- ②しめじは小房に分け、絹さやは筋を除いて斜め半分に切る。鍋にaを入れて軽く混ぜ、さつまいも、焼き豆腐、しめじの順に加え、ふたをして中火にかける
- ③煮立てば弱めの中火で10分程度、水分が少なくなるまで煮る(絹さやは、煮終わる2分ほど前に加える)