



ヘルシー料理で健康づくり！

血圧が気になるときのメニュー



278 kcal

塩分 0.7g (1人分)



鶏ささみのまきまき

材料 (2人分)

鶏ささみ	4本 (1本 65g)	酢	大さじ2
白ねぎ	15cm (60g)	はちみつ	大さじ1
りんご	1/4 個 (75g)	水溶き片栗粉	小さじ2
塩・こしょう	少々	粒マスタード	大さじ1
しそ	4枚	紫ほうれん草	適宜
オリーブオイル	大さじ1		

- 鶏ささみは包丁で筋を取り、観音開き（左右に開いた状態）にする。
- 白ねぎは5cm幅に切り、1つを縦に十字に切り4等分にする。りんごは皮ごと3mm幅のスティック状に切る。
- 鶏ささみに軽く塩・こしょうをしてしそをのせ、その上に白ねぎ、りんごを置いて手前から巻き、巻き終わりをぎゅっと握る。
- フライパンにオリーブオイルをひいて温めたところに、③を巻き終わりの部分を下にして入れ、蓋をして中火弱で焼く。ときどき転がし火が通ったら一度取り出す。
- 同じフライパンに酢、はちみつを入れて混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつけた後、④を戻してソースをからめたら火を止め、粒マスタードを加える。
- 食べやすい大きさに切って器に盛り、ソースを回しかける。お好みで紫ほうれん草を添える。

CHECK

りんご

りんごはそのまま食べてもおいしいのですが、甘味と酸味のバランスがよいので料理にも向いています。また、りんごに含まれるリンゴ酸やクエン酸は食品のうま味を高める効果があるといわれており、塩分を控えたときに使うのがオススメです。ほかにも、果皮に多く含まれるリンゴポリフェノールは小腸で脂肪の消化吸収を抑制する働きがあり、脂肪の蓄積を抑えてくれるため、ぜひ皮ごといただきます。

材料 (2人分)

かぼちゃ	150g	ハーブ類 (ジンジャー、オレガノ、バジル)	少々
塩	少々	黒こしょう	少々
牛乳	適量	ペビーリーフ	適宜
ミックスナッツ	10g		

- かぼちゃを一口大に切り、耐熱皿に入れ塩をふる。
- ラップをし、やわらかくなるまで電子レンジにかける（600Wで3分程度）。
- ボウルにかぼちゃを入れフォークでつぶし、水分の少ないかぼちゃの場合は、適量の牛乳でのばす。
- 刻んだミックスナッツ、ハーブ類を混ぜ、黒こしょうをふる。
- 器に盛り、お好みでペビーリーフを添える。

CHECK

ハーブ

ハーブのもつ香りは料理の味を引き締めたり食材の味を引き立てたりするため、塩分を控えるときにぜひ取り入れたい食材の1つです。今回はジンジャー、オレガノ、バジルを使用しましたが、全部ではなくどれか1つでもOKです。辛味のあるスパイスもオススメで、ほかにも、シナモンなどにするとデザート感覚でいただけます。

かぼちゃサラダ



102 kcal

塩分 0.5g (1人分)

COLUMN

塩分の摂りすぎに気をつけよう！

血圧が気になる人の食事では一番のカギとなるのは、塩分を控えることです。現在、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では、食塩摂取量の目標値は1日当たり男性が8g未満、女性が7g未満とされています。7～8gというと、食塩小さじ1杯強の量になります。実際の摂取量は基準よりはるかに多く、ラーメン1杯をスープまで飲むとあっという間に約6gは摂ってしまいます。おいしいものにはしっかり味がついているのだと自覚し、できるだけ食事のメニューは味のメリハリをつけ、塩分の摂りすぎに注意したいですね。

塩分の摂りすぎ対策として、①酸味を利用する ②うま味を利用する ③香辛料・薬味を利用する ④カリウムを摂る、があげられます。これまでの味付けを大きく変えるのは難しいことですが、食材の組み合わせや味付けを工夫し、少しずつ慣らしていきましょう。