

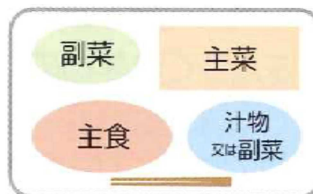
十日町地域版

生活習慣病予防のための ヘルシーレシピ集



食生活のポイント

- 主食＋主菜＋副菜をそろえてバランスのよい食事
バランスのよい食事の基本は、主食、主菜、副菜がそろった食事です。
朝昼晩の食事にこの組み合わせがそろうようにしましょう。
主食：ごはん、パン、麺類、いも類
主菜：肉、魚、卵などメインのおかず
副菜：野菜のおかず
- よく噛んで、腹八分目に
早食いは食べ過ぎにつながります。よく噛み、腹八分目になるよう心がけましょう。
- 野菜は適量を食べましょう
野菜の1日の摂取目標量は350gです。不足している人は意識して食べましょう。ただし野菜料理の摂りすぎは調味料（塩分・糖分）の摂りすぎにつながりますので、適量を食べるようにしましょう。



豚肉のしょうが焼き

主菜

材料（2人分）

・豚肩ロース	200g	A	・しょうゆ	小さじ2
・こしょう	適量		・しょうが	10g
・酒	小さじ2		・玉ねぎ	40g
・油	小さじ1/2			



作り方

- ①豚肉はかくし包丁を入れ、酒、こしょうをふる。
- ②しょうが、たまねぎはすり下ろし、Aのたれを作る。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を両面きつね色に焼く。油が多ければキッチンペーパーで取る。
- ④Aのたれを加えてからめる。

☆玉ねぎの甘みを活かした味。
☆たれが少量でもよく絡み減塩に！

栄養価 エネルギー：285kcal 塩分：1.0g

サバのカレーしょうゆ煮

主菜

材料（4人分）

・生サバ	240g	A	酒	大さじ2
・玉ねぎ	360g		みりん	大さじ2
・ブロッコリー	240g		砂糖	大さじ1
・水	80ml		しょうゆ	大さじ2
			カレー粉	大さじ1/2

作り方

- ①サバは皮に切れ目を入れる。玉ねぎは半月切りにする。ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでする。
- ②鍋に水を煮立て、Aを加える。
- ③サバを鍋に入れ、煮たったらフタをし、弱火で約8分煮る。玉ねぎを加えさらに5分煮る。
- ④器に盛り付け、ブロッコリーを添える。



栄養価

エネルギー：222kcal 塩分：1.7g

☆カレー風味でおいしく減塩！
☆野菜もたくさん摂れます。

ササミの巣ごもり揚げ

主菜

材料（4人分）

・鶏ササミ	4本	・小麦粉	大さじ4
・ごぼう	1本	・水	大さじ3
・塩、こしょう	少々	・油	適量

作り方

- ①ササミは筋を取り、そぎ切りにして塩こしょうをふる。
- ②ごぼうはピーラーでうすく切り、あく抜きをする。
- ③小麦粉を水で溶き、ササミに絡める。
- ④ササミをごぼうで包み、170度の油で揚げる。



☆カロリー控えめの揚げ物です。
☆お好みでケチャップをつけてどうぞ。

栄養価 エネルギー：179kcal 塩分：1.0g

サラダきりざい

副菜



☆サラダ風アレンジでおかずの1品に。
☆酢や香味野菜でサッパリおいしい!

材料 (2人分)

- ・なす 1個
- ・きゅうり 50g
- ・人参 10g
- ・油揚げ 10g
- ・みょうが 少々
- ・青しそ 少々
- ・酢 小さじ2
- ・ごま油 2g
- ・塩 1g
- ・すりごま 少々
- ・黒こしょう 少々

作り方

- ①なす、きゅうりは1cm弱の角切り、人参は0.5cmの薄切りにし、なすは水につけてアク抜きする。
- ③青しそ、みょうがは細かくきざみ、さっと水にさらす。
- ④油揚げは軽く焼き、1cm弱の角切りにする。
- ⑤材料をすべて和え、30分ほど置いて味をなじませる。

栄養価 エネルギー：51kcal 塩分：0.5g

煮なます

副菜

材料 (2人分)

- ・大根 140g
- ・干し椎茸 1枚
- ・打ち豆 20g
- ・人参 30g
- ・油揚げ 12g
- ・酢 20g
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・椎茸の戻し汁 20cc

作り方

- ①干し椎茸を戻し、薄切りにする。戻し汁はとっておく。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。
- ③打ち豆は10分くらいぬるま湯につけ、水気を切る。
- ④細切りにした大根と人参をゆで、熱いうちに絞る。
- ⑤砂糖、しょうゆ、椎茸の戻し汁を煮立て、打ち豆と油揚げ、椎茸を煮る。
- ⑥火を止めて大根と人参を入れ、酢で味を整える。



栄養価
エネルギー：111kcal 塩分：1.3g

☆野菜たっぷりの郷土料理。
☆酸っぱすぎない「なます」です。

青菜とツナの和え物

副菜



☆ツナは油漬缶なら、よく油を切って。
☆子供向けにコーンを入れても◎

材料 (2人分)

- ・小松菜 160g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・切干大根 7.5g
- ・酢 小さじ1
- ・ツナ水煮缶 小1/2缶
- ・みりん 小さじ1
- ・人参 10g
- ・豆板醤 少々
- ・白炒りごま 少々

作り方

- ①切干大根は水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②青菜はゆでて約2cmの長さに切り、水気を絞る。
- ③人参は約2cmの千切りにし、ゆでる。
- ④材料を和えて盛り付けたら、ごまをちらす。

栄養価 エネルギー：57kcal 塩分：1.2g

ポリ袋で炊くごはん

主食

材料（1人分）

・米 1/2カップ ・水 1/2カップ

作り方

- ①米をポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いし、水を捨てる。時間があればそのまま吸水させる。
- ②分量の水を加え、空気を抜いて袋の口を上の方で結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れて火加減を調節しながら約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。

栄養価 エネルギー：285kcal 塩分：0g

☆非常時でも、一人分だけ炊きたいときにも good！
☆具を入れて炊き込みごはん風にも。



加熱後の状態→

ミルク豚汁

副菜

材料（2人分）

・豚バラ肉薄切り 35g ・しめじ 30g
 ・人参 25g ・だし汁 240g
 ・玉ねぎ 1/4個 （鰹節 10g）
 ・じゃがいも 1/2個 ・牛乳 40g
 ・葉ねぎ 10g ・みそ 小さじ2

作り方

- ①バラ肉は3cm幅に切る。人参は半月切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいもはいちょう切りにする。
- ②肉、しめじを軽く炒める。
- ③鍋にだし汁と野菜を入れて煮て、煮立ったら肉としめじを入れる。
- ④牛乳を加え、ふつふつとしたら火を止め、みそを溶き入れる。
- ⑤器に盛り、小口切りをした葉ねぎを散らす。



栄養価

エネルギー：141kcal 塩分：0.9g

☆牛乳を入れるとコクがアップし減塩になります。
☆味が足りないときは、みそではなく粉チーズを入れてどうぞ。

コラム

●十日町地域の、野菜と食塩の摂取量平均は表のようになっています。（表：野菜/食塩摂取量）

	食塩	野菜
十日町地域	11.3g	60歳以上380g 60歳未満305g
目標量	男性8g未満 女性7g未満	350g

参考：H23 県民健康・栄養実態調査/日本人の食事摂取基準(2015年版)

野菜は摂取している人とそうでない人が二極化している傾向で、食塩摂取は目標を上回っています。野菜をたくさん食べようとする、塩分過多になりがちですので、右のような無理のない減塩方法を試してみませんか？

●料理が全部薄味だと満足感が足りません。メリハリのある味付けで無理なく減塩しましょう！

●煮物は時間が経つほど味が染みこみます。味見のときに薄味でも調味料を足さないようにしましょう。

●香辛料は、料理の見た目や味にアクセントをつけるので、量の少なさや味の薄さを補ってくれます。

