

最優秀賞

平成26年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

ヒレ肉を夏野菜とともに！

筑西市 糸澤 由布子

主菜部門



栄養価(1人分)

エネルギー 103kcal
食塩相当量 1.0g
野菜の量 111g

材料(1人分)

豚ひれ (40g)	片栗粉 (2g)	なす (70g)	トマト (40g)
万能ねぎ (0.1g)	しょうゆ (6g)	三温糖 (1g)	酒 (2g)
ごま油 (2g)	豆板醤 (1g)	しょうが (1g)	白ごま (1g)

作り方

- ① ヒレ肉は 20gのそぎ切りにして、ごく薄く片栗粉をまぶす。
- ② なすは 4等分して、皮に斜めの包丁目を入れる。
- ③ トマトは 7mmの輪切りにする。
- ④ 調味料とすりおろしたしょうが、白ごま(すりごま)を合わせておく。
- ⑤ 盛り付ける皿になす・ヒレ肉・なす・トマトの順で並べ、④のたれを上からかける。軽くラップをする。
- ⑥ 電子レンジ 600wで 3分、500wにおとして 2分加熱する。
- ⑦ ラップをはずして万能ねぎの葉先を添える。

【組み合わせ例】

ごはん
トマトと玉ねぎのスーフ
ヒレ肉を夏野菜とともに！
セロリとイカクンの和え物



みんなで取り組む適塩生活

1日の食塩摂取量 (成人)

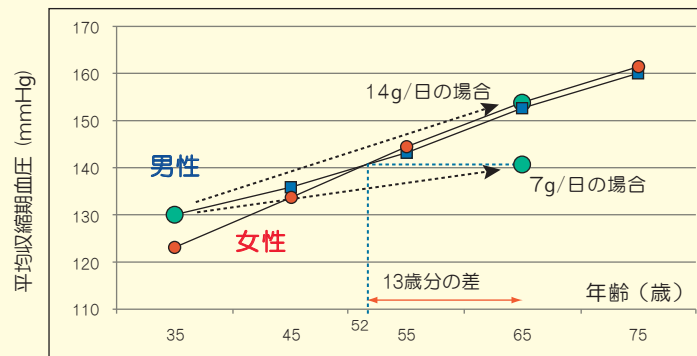
男性 9.0g 未満 女性 7.5g 未満を
目指しましょう

茨城県民は男女とも目標値より約**2g**塩分を摂りすぎています

今日から適塩！

未来を予測してみましょう

現在14g/日の食塩を毎日食べている男性が、そのまま食べ続けて65歳になった場合と、7g/日に減らして65歳になった場合の血圧の差は、13歳分の差です。



1971年循環器疾患基礎調査 Intersalt study group. BMJ 1988; 297: 319-28の結果から計算
東京大学大学院 教授 佐々木 敏 作成

● 血圧は年齢とともに高くなります

子どもの頃から薄味を意識し、高血圧や循環器疾患の予防を心がけましょう。



平成 27 年 3 月 茨城県・(公社)茨城県栄養士会

優秀賞

平成26年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

アジの粒マスタード焼き

ひたちなか市 軍司 由紀子

主菜部門



栄養価(1人分)
エネルギー 161kcal
食塩相当量 1.3g
野菜の量 94g

材 料(1人分)

アジ(60g) こしょう(少々) 酒(1.25g) 粒マスタード(5g)
トマトソース(65g) かぼちゃ(10g) れんこん(12.5g) サラダ油(3g)
サラダ菜(5g) パセリ(1.5g)

作 り 方

- ① アジは3枚におろし、骨とぜいごを取り、こしょうと酒をふりかける。
- ② ①の皮目に粒マスタードをぬり、トースターで7~10分(焦げ目が付く程度)焼く。
- ③ トマトソースは鍋で煮詰めておく。
- ④ かぼちゃは7mmのさいの目に切り、れんこんは3mm厚さの輪切りにし、サラダ油で炒める。
- ⑤ パセリはみじん切りにする。
- ⑥ 皿にサラダ菜を敷き、その上にトマトソースを広げるようにかけ、れんこん、かぼちゃとアジを盛り付け、アジの上にパセリを散らす。

【組み合わせ例】

黒豆入りごはん
アジの粒マスタード焼き
きのこのおから和え
とうがんの
ふわふわスープ
にんじんゼリー



みんなで取り組む適塩生活

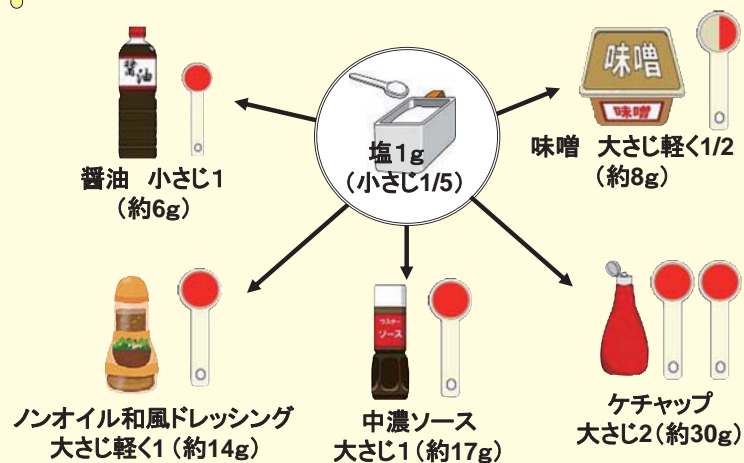
1日の食塩摂取量(成人)
男性 9.0g 未満 女性 7.5g 未満を
目指しましょう

茨城県民は男女とも目標値より約2g塩分を摂りすぎています

まずは1g減らそう!

塩分1gの目安

かけ醤油や味付けで減らすよう努力しましょう



平成27年3月
茨城県・(公社)茨城県栄養士会

優秀賞

平成26年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

シャキシャキ野菜の肉巻き 梅肉ソース

東海村 田口 千愛

主菜部門



栄養価[1人分]

エネルギー 194kcal
食塩相当量 1.0g
野菜の量 80g

材 料[1人分]

豚もも肉 (60g)	れんこん (30g)	人参 (30g)	エリンギ (30g)
ほうれん草 (10g)	いんげん豆 (10g)	プロセスチーズ (15g)	塩 (0.2g)
こしょう (少々)	梅干し (5g)	昆布だし (15g)	大葉 (2g)

作 り 方

- れんこん、人参、エリンギを薄切りにする。れんこんと人参は塩水につけ、しんなりさせる。プロセスチーズは3等分に切る。
- エリンギといんげん豆は茹でておく。
- ラップの上に豚もも肉を敷き、塩こしょうで下味をつける。
- 肉の上になんこ、人参、ほうれん草、エリンギ、いんげん豆、チーズの順に乗せていき、いんげん豆とチーズを芯にして巻く。
- 沸騰した湯の中でラップで巻いた④を茹でる。
- 昆布だしに刻んだ梅肉と大葉を入れソースを作る。
- 火の通った⑤を切って皿に盛り、ソースをかける。

【組み合わせ例】

ごはん けんちん汁
シャキシャキ野菜の
肉巻き梅肉ソース
おからサラダ



みんなで取り組む適塩生活

1日の食塩摂取量 (成人)

男性 **9.0g** 未満 女性 **7.5g** 未満を
目指しましょう

茨城県民は男女とも目標値より約**2g** 塩分を摂りすぎています

食習慣をかえて減塩!

- 外食やお惣菜を利用するときは、**栄養成分表示**を活用して塩分量の少ないものを選びましょう。

※ 食塩相当量の算出方法

食塩相当量(g) = ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000

例) インスタントスープ(1杯分) ナトリウム量 768mg の場合
食塩相当量は、約 2.0g となります。

- 麺類の汁は、**全部飲まずに残しましょう。**

※ ラーメンの汁を半部残すと、約 2.0g 減塩



- 卓上調味料は、**味を確認してから!**

「かける」より「つける」習慣を。

※ しょうゆ小袋(4g) : 塩分量 0.6g

ドレッシング小袋(15g): 塩分量 1.0g



- 漬物はできるだけひかえめにしましょう。

※ 塩分量は? たくあん(2切れ 20g): 塩分量 0.5g

白菜塩漬(30g) : 塩分量 0.7g

キムチ(30g) : 塩分量 0.7g



平成 27 年 3 月 茨城県・(公社)茨城県栄養士会

最優秀賞

平成26年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

巻きまき白菜のあったかあんかけ

水戸市 益子 美保

副菜部門



栄養価[1人分]
 エネルギー 36kcal
 食塩相当量 0.3g
 野菜の量 74g

材料[1人分]

白菜 (60g)	ぶなしめじ (20g)	人参 (10g)
だし汁(混合)(50g)	醤油 (1.2g)	生姜 (1g)
ゆず(果皮)(2g)	片栗粉 (5g)	みつ葉 (3g)

作り方

- 白菜は縦半分にして茹でる。みつ葉は軽く茹で結んでおく。
- 人参は長さ5cmの短冊切り、きのこは石づきを取ってそれぞれ下茹でしておく。
- 白菜で人参ときのを巻き、皿に盛る。
- だし汁、醤油、生姜、ゆず(半量)を煮立たせる。
- 水溶き片栗粉を加え、かためにとろみをつける。
- ③に仕上がったあんをかけ、残りのゆずと結びみつ葉を飾る。

【組み合わせ例】

五目ごはん
 あさりのみそ汁
 とり肉のていやき
 巻きまき白菜の
 あったかあんかけ



みんなで取り組む適塩生活

1日の食塩摂取量 (成人)

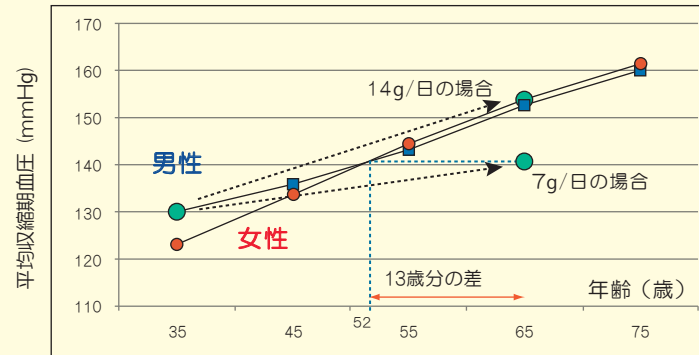
男性 9.0g 未満 女性 7.5g 未満を
目指しましょう

茨城県民は男女とも目標値より約**2g**塩分を摂りすぎています

今日から適塩！

未来を予測してみましょう

現在14g/日の食塩を毎日食べている男性が、そのまま食べ続けて65歳になった場合と、7g/日に減らして65歳になった場合の血圧の差は、13歳分の差です。



1971年循環器疾患基礎調査 Intersalt study group. BMJ 1988; 297: 319-28の結果から計算
 東京大学大学院 教授 佐々木 敏 作成

● 血圧は年齢とともに高くなります

子どもの頃から薄味を意識し、高血圧や循環器疾患の予防を心がけましょう。



平成27年3月 茨城県・(公社)茨城県栄養士会

優秀賞

平成26年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

大根ステーキ きのごソース

水戸市 宇佐美 晶子

副菜部門



栄養価(1人分)
 エネルギー 55kcal
 食塩相当量 0.3g
 野菜の量 111g

材 料(1人分)

大根ステーキ...	大根 (90g)	オリーブ油 (1g)	
きのごソース...	玉ねぎ (20g)	生しいたけ (10g)	ぶなしめじ (10g)
	まいたけ (10g)	味噌 (2.5g)	オリーブ油 (1g)
	にんにく (2g)	鷹の爪 (0.1g)	小ネギ (1g)

作 り 方

- ① 大根は2cm厚の輪切りにし、皮をむき面取りをして、柔らかくなるまで茹でる。大根を早く茹でたい時は隠し包丁を入れる。
- ② 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、しいたけ、ぶなしめじ、まいたけは粗みじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにく、鷹の爪を入れて熱し、香りが出たら玉ねぎを炒める。玉ねぎがあめ色になってきたらきのご類を入れ炒め、適量のお湯で味噌を溶き加える。
- ④ ①をオリーブ油で両面ソテーする。
- ⑤ ④を器に盛り、その上に③をかけて小口切りにした小ネギを散らす。

【 組み合わせ例 】

ごはん お吸い物
 刺身盛り
 大根ステーキ
 きのごソース
 酢の物



みんなで取り組む適塩生活

1日の食塩摂取量 (成人)

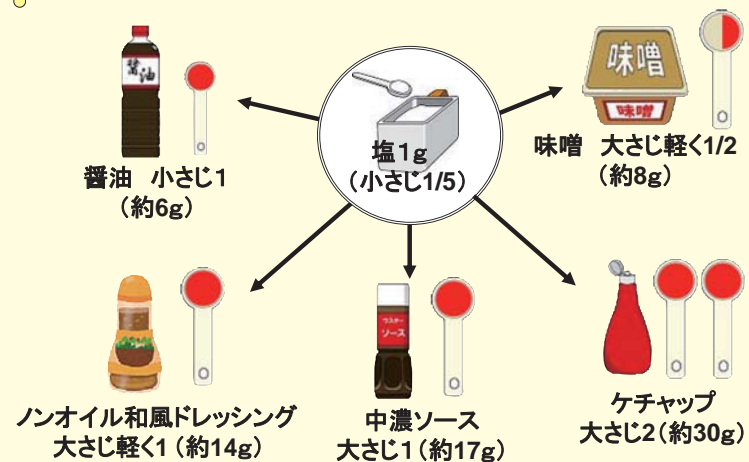
男性 **9.0g 未満** 女性 **7.5g 未満** を
目指しましょう

茨城県民は男女とも目標値より約**2g**塩分を摂りすぎています

まずは **1g** 減らそう!

塩分 1g の目安

かけ醤油や味付けで減らすよう努力しましょう



平成 27 年 3 月
 茨城県・(公社)茨城県栄養士会



平成26年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

ごぼうのパリパリ餡かけ

日立市 知久 浩明

副菜部門



栄養価[1人分]
 エネルギー 90kcal
 食塩相当量 0.3g
 野菜の量 90g

材 料[1人分]

ごぼう(60g)	ほうれん草(30g)	しめじ(10g)
えのき(10g)	まいたけ(10g)	めんつゆ(10g)
水(5g)	片栗粉(5g)	油(2g)

作 り 方

- 15cmに切ったごぼうをピーラーなどで薄くスライスする。切ったごぼうは水に浸けておく。めんつゆと水で餡液を作っておく。
- ごぼうの水気を取り、袋に入れ、片栗粉を全体に塗すためシェイクする。
- ごぼうを筒状に丸めて楊枝で固定する。
- 油でカリッとなるまで揚げ、油を十分落とす。
- ほうれん草を茎の部分から茹で、氷水につける。5cmに切り、餡に使用する液5ccに漬けておく。
- しめじ、まいたけ、えのき、餡液を鍋に入れ火を通す。
- 具材に火が通ったら火を止め、水溶性片栗粉を加える。
- 揚げたごぼうとほうれん草を皿に盛り付け餡をかける。

【組み合わせ例】

ごはん みそ汁
 焼き魚
 ごぼうの
 パリパリ餡かけ



みんなで取り組む適塩生活

1日の食塩摂取量 (成人)

男性 **9.0g 未満** 女性 **7.5g 未満**を
目指しましょう

茨城県民は男女とも目標値より約**2g**塩分を摂りすぎています

食習慣をかえて減塩!

- 外食やお惣菜を利用するときは、**栄養成分表示**を活用して塩分量の少ないものを選びましょう。

※ 食塩相当量の算出方法

食塩相当量(g) = ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000

例)インスタントスープ(1杯分) ナトリウム量 768mg の場合
食塩相当量は、約 2.0gとなります。

- 麺類の汁は、**全部飲まずに残しましょう。**

※ ラーメンの汁を半部残すと、約 2.0g減塩



- 卓上調味料は、**味を確認してから!**

「かける」より「つける」習慣を。

※ しょうゆ小袋(4g) : 塩分量 0.6g

ドレッシング小袋(15g): 塩分量 1.0g



- 漬物はできるだけひかえめにしましょう。

※ 塩分量は? たくあん(2切れ 20g): 塩分量 0.5g

白菜塩漬(30g) : 塩分量 0.7g

キムチ(30g) : 塩分量 0.7g



平成 27 年 3 月 茨城県・(公社)茨城県栄養士会