

食事のわかる本

第8版 増補



福山循環器病院 《心臓血管センター》
栄養管理課

もくじ

はじめに	...	1
1. 塩分の適正量は？	...	2
2. 生活習慣の見直しポイント	...	3
塩分	...	4
野菜・果物	...	14
肉・魚	...	18
アルコール	...	20
体重	...	21
運動	...	23
禁煙	...	23
3. 病院食のポイント	...	24
4. 栄養指導の内容	...	28
家での調理、外食、コンビニなど		
5. 旬彩メニュー	...	40
病院オリジナルメニュー		
6. 簡単にできる病院食	...	44

食事について

～ 高血圧を予防・改善するための食事 ～

はじめに

生活習慣病(高血圧・糖尿病・高脂血症など)の治療は、食事療法と運動療法が基本です。今回は食事療法の中で『高血圧を予防・改善するための食事』の簡単なコツやレシピなどを紹介します。

高血圧と言われた時、食事で一番見直す必要があるのは『塩分』の摂取です。日本国民栄養調査によると一日の平均塩分摂取量は約11g。しかし高血圧予防・改善のための目標は『一日塩分6g未満』で、その差は5g以上です。この差を縮めるために『毎日の献立をどのようにしたらよいか』など、一緒に考えていけたらと思います。



■ 1. 塩分の適正量は？

私たち日本人の平均塩分摂取量は一日約11gですが、一日4g程度の塩分でも安全に生きていけるといわれています。味の濃いものは美味しいに違いありませんが、下記の方は高血圧学会(2009年)が示した『一日塩分6g未満』に控える事や生活習慣も変えていく必要があります。

一日6g未満に控える必要がある人

- * 高血圧の人
- * 本人は高血圧でなくても、家族(親・兄弟姉妹)などに高血圧の人がいる
- * 脳卒中を起こした人(または家族に脳卒中に罹った人がいる)
- * 糖尿病の人
- * 肥満の人
- * 心臓・腎臓に病気を持つ人

塩分(ナトリウム)を多くとると体内の血液量が増加し、血圧の上昇につながります。高血圧の薬を処方された時、塩分を制限しているほうが薬の効果は高まります。『高血圧の薬を飲んでいるから減塩はしなくても大丈夫』というのは間違いです。

■ 2. 生活習慣の見直しポイント

- 塩分の制限6g/日未満 (参考：P. 4～)

* 食事は薄味で



- 野菜・果物の積極的摂取 (参考：P. 14～)

* 野菜は毎食・果物はほどほどに食べる

* 肉より魚中心の食生活

- アルコール制限 (参考：P. 20～)

* アルコールはたしなむ程度

- 適正体重の維持 (参考：P. 21～)

* BMI（体型評価）は25を超えない

- 運動療法

* 適切な運動

- 禁煙 (参考：P. 23)

※生活習慣の見直しは、少しずつでも
すべての事に取り組むのが効果的です。

1) 食事は薄味で

1日6g未満



すぐにできる**減塩①**

調味料

=

かける
調味料

+

味付けの
調味料

を減らしましょう

調味料の塩分(大さじ1杯)



調味料	塩分量
食塩	18.0g
塩・コショウ	10.0g
濃口醤油	2.6g
薄口醤油	2.9g
たまりしょうゆ	2.3g
白しょうゆ	2.6g
減塩しょうゆ	1.4g
ポン酢	1.3g

ポイント 1：かけ醤油はつけ醤油かポン酢に

- ・ かけ醤油はつけ醤油にかえる
- ・ 塩分の少ないポン酢・減塩醤油を利用する

ポイント 2：付けあわせはレモン（柑橘類）を利用

- ・ 大皿に添えた野菜は、調味料よりレモン等の柑橘類を利用する

ポイント 3：味付けは調味料より香辛料

- ・ 味付けは、もう少し…。と思うところでストップ
- ・ 七味、こしょう、からしなどの香辛料やごまを利用する

〈例〉

金平ごぼう → ごま ・ 七味

ポテトサラダ → こしょう ・ からし

ポイント 4：味付けが薄くてもたくさん食べない

- ・ 味付けが薄いからと、めん類の汁をたくさん飲んだり、たくさん食べたりしない

ポイント 5：献立は和洋折衷

- ・ 献立は和洋折衷が理想。和食(醤油・味噌味)に偏らない
- ・ マヨネーズ・酢の物・ポン酢を利用したり、洋食も取り入れたりする

〈例〉

悪い例 : 煮魚 + 野菜の煮物 + こんにゃくの田楽

良い例 : 煮魚 + 野菜サラダ + こんにゃくの田楽

ポイント6：献立のポイント

- ・ 食生活は主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを



※『水分制限』のある方は、医師の指示を守ってください。

主食 ニ ご飯・めん類・パン



- ・ 主食は塩分ゼロの白ご飯がおすすめ
- ・ 佃煮・梅干し・漬け物は食卓の上に置かない
- ・ パンは菓子パン・惣菜パンより食パン
- ・ めん類・味のついたご飯はそれぞれ週一回

主食に味がついた料理（例）

ご飯もの	めん類
おにぎり	ラーメン
炊き込みご飯	焼きそば
チャーハン	うどん
お寿司	そば
丼もの	お好み焼き

など

主菜

＝ 魚・肉・卵・大豆



- ・ 魚は生が基本で干物は控える
- ・ 魚卵は控える
- ・ 肉の脂身・内臓・皮は控えめに
- ・ 付け合せの野菜は、柑橘類で食べて塩分ゼロ



副菜

＝ 野菜・きのこ類・
芋類・こんにゃく・海藻



- ・ 汁物は一日一回で具たくさん
- ・ ウィナー・ちくわなどは使わない
- ・ 野菜料理は一食一～二品
- ・ 野菜全体の1/3は緑黄色野菜を
- ・ 酢の物をできれば一日二回

— その他 —



調味料の塩分（大さじ1杯）

調味料	塩分量
赤みそ	2.3g
淡色辛みそ	2.2g
金山寺みそ	1.0g
和風だしのもと	3.9g
お好みソース	0.9g
焼きそばソース	1.6g
焼肉のたれ	1.0g
味覇（ウェイパー）	6.9g
めんつゆ濃縮2倍	1.1g
すし酢	0.8g
すき焼きのたれ	1.4g
ノンオイル青じそ	1.1g
マヨネーズ	0.3g

すぐにできる減塩②

塩蔵品
加工品

を減らしましょう

ポイント 1：塩蔵品は塩分多し。少々もダメ

ご飯をおいしくさせる 食品と塩分



食品名	目安量	塩分量
梅干し	1 個	2.2g
かつお梅	1 個	0.7g
かりかり梅	1 個	0.6g
低塩梅	1 個	1.2g
たくあん漬け	5 切れ(薄)	1.3g
べったら漬け	3 切れ(薄)	0.9g
奈良漬け	5 切れ(薄)	1.3g
たらこ	1 腹	2.3g
明太子	1 腹	3.4g
キムチ	2 口～3 口	0.7g
お茶漬けの素	1 袋	2.0g

ポイント2：加工品は使わない

- ・加工品は使わない
- ・塩分が気になるなら、買わないのが一番

<例>

うどん + かまぼこ
煮物 + ちくわ
野菜炒め + ベーコン



加工品と塩分

食品名	目安量	塩分量
かに風味かまぼこ	1 本	0.3g
ロースハム	1 枚	0.4g
バラベーコンスライス	1 枚	0.4g
あらびきソーセージ	1 本	0.5g
焼きちくわ	中 1 本	0.7g
蒸しかまぼこ	2 切れ	0.6g

※当院では加工品を全く使っていません。

ポイント3：酒のつまみは塩分が多い

アルコールがおいしく飲める食品は塩分が多いか、脂質が多いかのどちらかです。アルコールを飲む場合でも、夕食ですませるなどの努力は必要です。

アルコールをおいしくさせる 食品と塩分

食品名	目安量	塩分量
チーズ入りかまぼこ	1 本	1.0g
6P チーズ	1/6 ケ	0.7g
イカ天	2 枚	0.7g
焼きカワハギ	1 枚	0.5g
マグロ・味つき	10 個	0.8g

『インスタントラーメン』の塩分は1個5～6gです。これは一日の目標量に相当しますので、手軽に食べる事はやめましょう。

2) 野菜はたくさん！

果物は、ほどほどに (^^♪

※一日5皿の野菜と一日一回の果物

野菜と果物は、余分な塩分の排泄を促し血圧を下げる効果のあるカリウムが豊富です。

血圧を
下げる

=

野菜

+

果物

種々の栄養素が血圧に影響する可能性が報告されていますが、エネルギーと食塩以外の作用は非常に弱いものと考えられていました。しかしカリウム・マグネシウム・食物繊維を含む野菜・果物の摂取は、降圧効果が期待できることが報告されました。

注意してください

腎障害(高カリウム)・糖尿病(カロリー増加)・ワーファリン服薬中(ビタミン K)の方は、体にいいとされている野菜・果物については注意が必要なので、管理栄養士にご相談ください。

ポイント 1：野菜を一日 350g 以上食べよう



病院食の場合



野菜

350g

=

緑黄色野菜

130g



+

淡色野菜

220g



さらにパワーアップの為に

きのこ類

30g



+

芋類・こんにやく

40g



※ 病院食の栄養計画・指導は、『動脈硬化性疾患予防ガイドライン』や『厚生労働省食生活指針』を参考

野菜の量を知りたいとき

①手を目安にした方法

その日に食べた野菜料理を思い返せば、どれくらい食べたか大体の見当はつきます。

	野菜 100g の目安
生野菜	両手 1 杯(切った状態)
加熱した野菜	片手 1 杯

②食品バランスガイドを参考にする

食品摂取量の大きな目安量を知るには有用で、一日に必要な野菜量は 5 つから 6 つです



『少し難しい…』と思う場合は、一日野菜を5皿と覚えましょう。

※ 農林水産省と厚生労働省が共同策定（健常人）

ポイント2：一日1回果物を



当院で果物は一日 40～80kcal 程度を提供しています。
肥満を防ぐため寝る前に食べるより、なるべく夕食前までに食べるのがお勧めです。

果物のカロリー（80kcal）

食品名	量の目安
りんご	小 1/2 個
みかん	M 玉 2 個
梨	小 1 個
いちじく	小 3 個
柿	小 1 個
八朔	1 個
バナナ	1 本
巨峰	10 粒
デラウェア	小 1 房
いちご	小 10 粒

3) 肉より魚中心の食生活

脂質制限

コレステロール・飽和脂肪酸の
とり過ぎに注意！

注意が必要な食材

肉（脂身・バラ肉・内臓等）・魚の卵類

〈基本〉

- ・ 肉より魚（特に青魚）  > 
- ・ 牛乳は低脂肪
- ・ お惣菜・市販のお弁当の揚げ物は控える

病院食のコレステロールの基準は200mg/日。また脂質由来のエネルギー比率も20～25パーセント以内におさえています。

※ 一日に昼・夕食とも肉料理では、コレステロール・飽和脂肪酸ともに高めになるので、注意が必要です。

あぶら（脂・油）を減らそう！

- ・揚げ物は週一回を薄い衣で
- ・ノンオイルドレッシングの利用
- ・牛乳は一日コップ 1 杯低脂肪を
- ・肉料理は一日一回
- ・間食は質と量を考えて



外食と間食の脂質の量

（病院食一日約 40g）

食品名	脂質の量(g)
カレーライス	25g
牛丼(外食:並)	20g
チャーハン	25～35g
とんこつラーメン(外食)	45g
メロンパン(1 個)	10g
ポテトチップス(1 袋)	30g
ショートケーキ	15g
お好み焼き	20～30g
鶏肉の唐揚げ弁当	30g

4) アルコールはたしなむ程度

※アルコールは適量を！

休肝日をつくることが大切です。

一般的な適量について



日本酒	1 合
ビール	中ビン 1 本
ウイスキー	ダブル 1 杯
ワイングラス	2 杯
焼酎	半合弱

注意してください

アルコールは水分量に含みます。水分制限のある方は気を付けてください。

5) 適正体重の維持

※太ると血圧が上がると言われています

BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）
は **25** を超えない

(例) 身長 165cm・体重 74kg

$$\text{BMI} = 74(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = 27$$



あなたの BMI はいくつですか

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

	BMI 18.5	BMI 22 正常範囲	BMI 25 肥満1度	BMI 30 肥満2度	BMI 35 肥満3度
155	44.4	52.9	60.1	72.1	84.1
160	47.4	56.3	64.0	76.8	89.6
165	50.4	59.9	68.1	81.7	95.3
170	53.5	63.6	72.3	86.7	101.3
175	56.7	67.4	76.6	91.9	107.2
180	59.9	71.3	81.0	97.2	113.4
185	63.3	75.3	85.6	102.7	119.8
身長(cm)	体重(kg)				

BMI が 25 を超すと、高血圧・高脂血症・糖尿病の罹患率が高くなります。肥満の方は、できるだけ標準に近づけましょう。

まずは 5%の減量を！ 5%でも効果はあります。

やせるための生活習慣

- もらい物を律儀に食べない
- 安いからといって、買い過ぎない
- 遅い夕食、食べ過ぎに注意
- お腹がすいている時にスーパーに行かない
- 大皿料理はやめる
- ながら食いはしない
- 残す勇気をもつ

注意してください

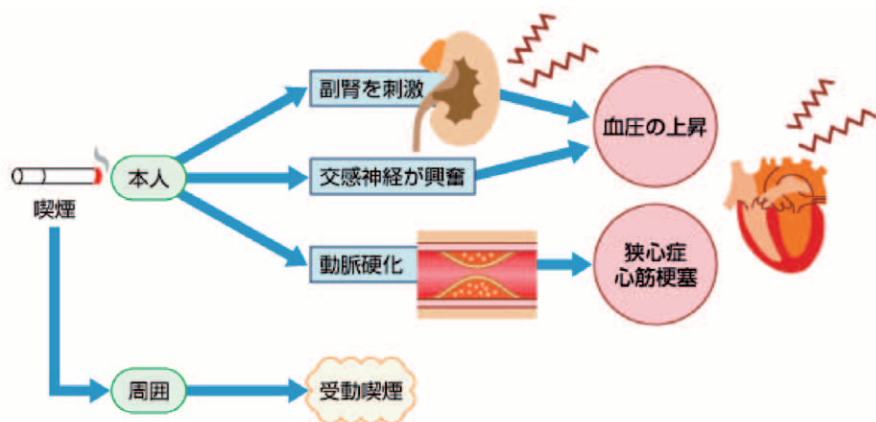
短期集中のダイエットと、1つの食材をメインに食べる『○○ダイエット』は必ずリバウンドします。

6) 適度な運動

運動療法は、当院リハビリテーション課(理学療法士)までご相談ください。

7) 禁 煙

※たばこは血圧を上昇させます



当院の狭心症のわかる本では、『1本吸うのもたくさん吸うのも同じことですからスパッとやめてください』と明記しています。喫煙は循環器病の危険因子であることを考えると絶対禁煙です。

■ 3. ある日の病院食とそのポイント

1) 月見うどん定食

うどんだけでは野菜不足なのでワカメを加え、野菜料理も提供しています。



ポイント 1

うどんの汁は 130cc(おたま 1 杯程度)と少量です。いくら味が薄くても、たくさん飲めば塩分量は多くなります。

ポイント 2

薄味を美味しく食べるため、七味を添えます。

2) 丼定食

丼ものにはお汁が欲しくなりますが、味がついたご飯（天井・牛丼・親子丼・炊き込みご飯等）は塩分が多いので汁物はつきません。

ポイント 2

酢の物は塩分が少ない料理方法で野菜も摂れます。



ポイント 1

天ぷらは油が多い料理方法です。油の摂取を控えるためには薄衣が基本です。また食べる量も 5 切れ程度にしましょう。

塩分攻略法

あと口に欲しくなる漬け物などの塩蔵品は当院では一切提供していません。

3) ハンバーグ定食

ひき肉を使ったハンバーグは脂質が多い料理方法です。当院では脂質の量を考えて、あっさりとした和風料理を組み合わせます。同じサラダでもノンオイル・カロリーハーフを使えば摂取カロリーはずいぶん変わってきます。しかし使う量はほどほどに。

ポイント 1

ハンバーグの生地にはこしょうだけで、塩は使っていません。ソースだけでも美味しく食べられます。

ポイント 3

大根はかつお節を使い、風味豊かに仕上げています。



ポイント 2

付け合せに調味料はつきません。ハンバーグのソースか好みでレモンをどうぞ！

4) おでん定食

おでんは醤油で煮込むので塩分が多い料理方法です。病院では塩分の過剰を防ぐため、ちくわ・ごぼう天などの練り製品は一切使っていません。



ポイント 1

おでんは、大根・芋類・人参を加えても美味しい料理です。練り製品中心にならないように気をつけましょう。

某コンビニの おでんの塩分

さつまあげ・大根・卵・
こんにゃく・はんぺん・
ちくわ・ちくわぶ

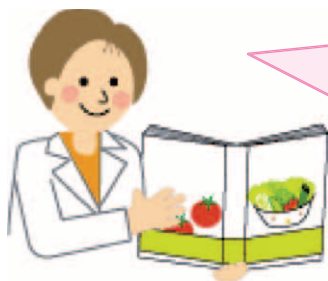
合計 **5.8g**

■ 4. ある日の栄養指導

1) 調理担当者のつぶやき



『うす味』はわかるのですが、調味料を計って作るのは面倒で…。
なにかポイントを教えてください。



はい。では一緒に考えましょう！

管理栄養士 福山じゅん子

塩分控えめのポイント

① 買い物

塩蔵品(漬物・明太子・梅干し・佃煮など)は買わない。

② 味付け

もう少し…。と思うところで調味料はストップ。それ以上入れると濃い味になります。かわりに香辛料(七味・こしょう)、香味野菜(ネギ・みょうが)やごまを使い風味豊かにしましょう。

③ 献立

塩分の少ない酢の物やポン酢を使った料理をできれば一日二回。

めん類や味のついたご飯(炊き込みご飯・寿司など)は週一回。



P.4～を参考に

病院食の献立（例）

	その 1	その 2
朝	*味噌汁 （ なす・しめじ ） （ 豆腐・ワカメ ） *高野の煮付け *鯛味噌 *牛乳	*味噌汁 （ 玉葱・椎茸 ） （ 豆腐・ワカメ ） *青梗菜炒め煮 *のり佃煮 *牛乳
昼	*サバの変わり煮 （ 白菜・花人参 ） <u>*なます</u> *平こんにゃくの田楽	*肉じゃが <u>*胡瓜と油揚げの酢の物</u> *ふろふき大根
夕	<u>*れんこんバーグ</u> （ レタス・トマト ） *ほうれん草お浸し *卵豆腐 *季節の果物	*さわらのシソ巻き焼き （ もやし・プチトマト ） <u>*おろし和え</u> *炒り卵 *季節の果物

* は酢の物またはポン酢を利用

2) 会社員のつづやき



私は毎日お昼が
外食です。
何かいい方法ありま
すか？



病院食は一日の塩分量は **6g** 未満。
1 食にすると 2g 未満の計算です。こ
れは外食では非常に難しい数字で
す。しかし近づける事はできますの
で、一緒に考えましょう。

外食のポイント

① 選び方

今まで



- 嗜好を優先
- 丼物、めん類とごはんの組み合わせ

今後は **野菜・白ごはん** 主義



- 野菜が多い食事を選ぶ
- 白ごはんの定食を選ぶ
- 肉より魚の定食を
- めん類はなるべく控える

② 食べるとき

- ◇ 漬け物は残す
- ◇ かけ醤油は少なく
- ◇ めん類の汁は残す
- ◇ 味噌汁などの汁物は半分残す

③ その他

- ・揚げ物は週に一回程度に
- ・野菜は不足しがちなので朝夕食で補う

④ 避けたいメニュー

- ・ラーメン定食(例：とんこつラーメンだけで塩分9.1g)
- ・うどん定食

理由：めん類とご飯の炭水化物のセットは野菜が不足。
糖尿病の方は血糖値の上昇は必至。また塩分が
過剰過ぎて調整できない。

- ・回転寿司

理由：健康食と思いがちな寿司のあわせ酢には、砂糖・
塩がしっかり入っている。これに醤油をたっぷり
つけて食べると、塩分の過剰摂取は必至である。
さらに汁物を注文すると、塩分の調整は難しい。

- ・ファーストフード

理由：油脂量が過多、調整が難しい。

3) 一人暮らしのつづき



僕は一人暮らしでコンビニ・惣菜を利用します。
何かいいアドバイスはありますか？



外食と同様になかなか難しいですね。最近
は塩分をナトリウムで表示しているのをよく
見かけます。

ナトリウム 400mg(×2.5) = 塩分 約 1g
と覚えれば、塩分量がわかります。

例えば、幕の内弁当に**ナトリウム**
1600mgと表示されていたら、これは**塩分**
4gに相当します。

コンビニ弁当の塩分

お弁当	塩分の量
 幕ノ内弁当 (白ご飯)	2.5～3.5g
 幕ノ内弁当 (味付きご飯)	3.0～5.0g
 丼物	2.0～3.0g
 オニギリ	1.5～2.0g
 めん類	2.5～4.0g
その他	サラダ
	お浸し・和え物



それでは、コンビニ・お惣菜を利用する時は、どうしたらよいですか？

もう少し詳しく！コンビニ&弁当屋

お弁当名	塩分	エネルギー
とろろそば	3.6g	400 kcal
冷やし中華	7.0g	450 kcal
天ぷらうどん	7.1g	530 kcal
きつねうどん	4.8g	420 kcal
焼きうどん	6.6g	500 kcal
ミニ海鮮丼	2.0g	385 kcal
ビーフカレー	2.7g	695 kcal
鶏照り丼	2.3g	500 kcal
サラダスパ	2.5g	320 kcal
すき焼き弁当	4.7g	809 kcal
しゃけ入幕ノ内	5.4g	795 kcal
天丼	2.7g	724 kcal
天ぷら御膳	3.5g	717 kcal
牛焼肉御膳	3.0g	822 kcal
のりスペシャル	4.0g	952 kcal
ロースかつ	4.8g	1,292 kcal
のり弁	2.5g	700 kcal
チャーハン	3.3g	460 kcal

①コンビニで購入する場合

選び方

今まで



- めん類とおにぎり
- お好み焼きや丼もの(カツ丼など)と野菜ジュース



今後は **定食・野菜** 主義



幕ノ内弁当
(白ご飯)



野菜料理
(サラダ・和え物・酢の物)



おにぎり



野菜料理
(サラダ・和え物・酢の物)

注意して下さい！

野菜ジュースは『野菜』
ではありません。



ヨーグルト
または果物

②お惣菜を選ぶ場合

選び方

今まで



- 揚げ物中心
- 野菜は付け合せ程度

今後は **魚・野菜・脱揚げ物** 主義



白ご飯

+

肉・魚
(揚げもの
以外)

+

野菜料理
(サラダ・和え
物・酢の物)

惣菜・コンビニを利用しながらの成功するポイントは、1品は家で作ることです。その料理を薄味にすれば、バランスの良い食事にも近づけます。

③食べ方にも注意は必要です

- ・ お弁当に入っているソース・しょう油は使わない
- ・ 漬物・梅干しは残す
- ・ 加工品のちくわ・ウィンナーは残す

④その他

野菜料理

を選ぶ時



マカロニ・春雨を使った料理
(野菜の量が少ない)



ポテトサラダ・ごぼうサラダ
(マヨネーズで和えているため
高カロリー)



ドレッシングをかけるサラダ
和え物・酢の物 (春雨以外)

加工品

(ウインナー等)

は残す

白ごはんを選ぶ



揚げ物はできれば残す

漬け物は残す
醤油はかけない

しゅんさい

■ 5. 旬彩メニュー

当院では週に一度『旬彩メニュー』と題して、旬の食材をふんだんに使った食事を提供しています。もちろん塩分は一日6g未満です。

春



春のメニュー紹介

鯛

鯛めし 鯛のカルパッチョ

さよりなど

さよりの刺身 ほたるいかの酢みそかけ

菜の花

菜の花の散らし寿司 ウドの天ぷら

ウドなど

アスパラ海老巻き揚げ 空豆のエビはさみ揚げ

新ジャガコロケ 竹の子とわらびのすまし汁

新玉ねぎと葉わさびのサラダ

デザート

桜餅 イチゴ大福 ぼた餅 八朔ゼリー

夏



夏のメニュー紹介

鰻

ハモなど

枝豆

おくらなど

デザート

鰻のにぎり寿司 鰻とハモの手毬寿司

鰻巻き卵 たこめし ハモの酢みそかけ

ハモとワカメの梅肉かけ

たことオクラのクラッシュサラダ

枝豆ごはん ゴーヤのオムレツ

長芋とオクラのわさび和え 冬瓜のすまし汁

じゅんさいのすまし汁

紫陽花(和菓子) 抹茶わらび餅

杏仁豆腐マンゴーソースかけ

秋



秋のメニュー紹介

さんま

さんまかば焼銀杏添え さんまつみれ汁
さんまごはん さんま甘酢煮

きのこ

きのこのピラフ きのことささみのわさび和え
きのことそばろの混ぜご飯 しめじのグラタン風
焼き茄子とまいたけの胡麻味噌和え

芋類など

さつま芋と里芋のスコッチエッグ
栗ごはん 柿なます

デザート

さつま芋トリュフ さつま芋大福あんこもち
栗あんもち抹茶ようかん 栗鹿の子さつま芋プリン

冬



冬のメニュー紹介

牡蠣

鱈など

くわい

百合根など

デザート

牡蠣のうに醤油かけ 牡蠣柚子味噌焼き

柚子釜牡蠣おろし和え 鱈タルタル焼き

鱈とポテトのマヨネーズ焼 ホタテごはん

くわいコロッケ かぶのおろし和え

かぶ柚子漬け 百合根ごはん 百合根チップス

百合根梅肉和え 大根ごはん れんこん饅頭

かぶと鶏団子の煮物 れんこん餅

白菜シューマイ

ポンカンゼリー みかんヨーグルトゼリー

柚子餅 おしろこ風

■ 6. 簡単にできる病院食

お家で簡単

しゅんさい 旬彩メニュー ♪



白菜シューマイ

(26kcal.塩分 0.3g)

超簡単でヘルシー ♪

材料

白菜	10g
片栗粉	2g
(小さじ約半分)	
えびすり身	15g
酒	2g
(小さじ約半分)	
塩	0.1g
青しそ	1枚

作り方

- ① 白菜の白い部分を 0.5cm 角に切り、
片栗粉をまぶす
- ② えびすり身に塩・酒を混ぜる
- ③ ②を丸め、①を回りにつけて
電子レンジで約5分

エビのすり身の塩分で、おいしく食べられます。エビの "プリプリ" 感と、 "とろっ" とした白菜の食感がたまらない一品です

*エビの代わりに鶏ミンチでも OK !

電子レンジ料理

蒸しなす三杯酢



材料(一人分)

なす	…	60g (1/2本)
砂糖	…	2g (小さじ2/3)
酢	…	6g (小さじ1強)
しょうゆ	…	2g (小さじ1/3)
すりごま	…	2g (小さじ1/2弱)

エネルギー37kcal(塩分 0.3g)



- ① なすは乱切りにする。
- ② レンジ対応の皿にのせラップをし、水を20cc入れ、600wで約2分間レンジにかけ、柔らかくなったら粗熱を取る。
- ③ 調味料とすりごまで和える。

市販のポン酢で
さらに簡単!!

オーブントースター料理

スズキの味噌マヨネーズ焼



材料(一人分)

スズキ	…	80g (一切れ)	
味噌	…	2g (小さじ1/3)	} A
マヨネーズ	…	4g (小さじ1)	
青のり	…	少々	
油	…	1g (小さじ少々)	

エネルギー140kcal(塩分 0.5g)



- ①アルミホイルに油を敷き、スズキをのせ約 7 分間焼く。
- ②混ぜ合わせたA(味噌・マヨネーズ)をスズキに塗り、焦げ色が付くまでもう一度焼く。
- ③焼けたら青のりを散らす。

食事のわかる本

非売品

発	行	平成22年 5 月 1 日
第	8	版 平成30年 5 月25日増補
発行責任者	治田精一	
発	行	者 福山循環器病院
広島県福山市緑町2-39		
TEL(084)931-1111		
http://www.fchmed.jp/		
編集・製作	岡本光代（管理栄養士）	



特定医療法人 財団竹政会

福山循環器病院

《心臓・血圧センター》