

「健康寿命日本一」を目指し掲げ、食事の塩分を減らす意識や、効果的な減塩の進め方などを考える減塩サミット2022 in 福島Web発信」。昨年に続き、新型コロナウイルス感染症対策のため、福島民友新聞紙上での開催でした。福島医大・福島民友新聞社の共催。兵庫県尼崎市勝谷友宏氏が、適塩化のスマートと血压の正の相関を目指して、「福島大糖尿病内科連携会議」にて実施。袋先生氏が、高血压と生活習慣病と題して講演紙面で講演要旨、福島学院大短期大学部食物栄養学科の学生が考案した減塩メニューのレシピも紹介する。

春野菜のミルク煮

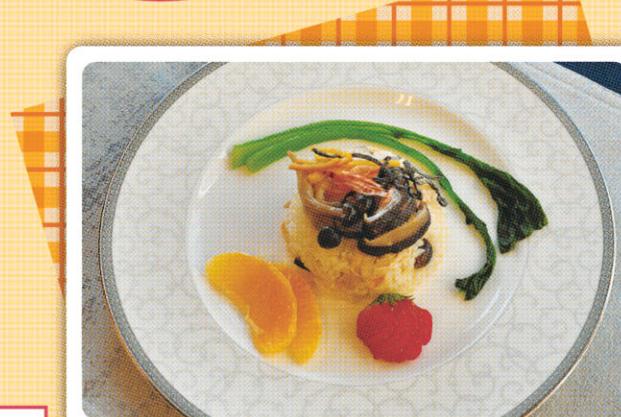


材料		
形態	食材名	
煮る	鶏もも肉	1人分(g) 60g 4人分(g) 240g
	かぶ	1/2個(60g)
	キャベツ	30g
	たじん	20g
	しいたけ	1個(20g)
	ミニトマト	2個(25g)
	牛乳	100g
	だし昆布	1g
	だし汁用醤油	150g
	A)みそ	7g
A)酒	5g	
A)みりん	5g	
添なな	15g	
塩	60g	

<栄養価>
表示義務の5項目

エネルギー 305kcal
たんぱく質 17.4g
脂質 16g
炭水化物 21.5g
塩分相当量 1.5g

デコポンご飯



材料		
形態	食材名	
炊く	精白米	75g 2合(300g)
	デコポン	2個
	デコポンの汁	1/4個(25g)
	デコポンの皮	1/8個(5g)
	オリーブオイル	3g
	しじめ	10g
	えのき	10g
	玉ねぎ	2g
	玉ねぎ	150g
	※ヨクガ	2g
A)だいこん	1g	
A)酒	5g	
A)みるん	5g	
塩昆布	1g	
桜えび	0.5g	
かぶの葉	10g	
デコポンの東京	1房(10g)	
イチゴ	1個(15g)	
塩	4個	

<栄養価>
表示義務の5項目

エネルギー 356kcal
たんぱく質 9.3g
脂質 3.9g
炭水化物 69.1g
塩分相当量 0.5g

『適塩』で延ばそう健康寿命

福島学院大短期大学部の学生が考案した減塩レシピ

福島学院大短期大学部食物栄養学科

メニューを考案した(左から)
渡邊海さん、渡辺龍羅さん、江尻大河さん

ふくしま情熱通り実行委員会

T 960-8031 福島市米町7-33 福島トヨタビル3F ぶらっとWeb放送内
実行委員長 小河 口出男

TEL.024-597-7381
Q. ふくしま情熱通り
<https://passionstreet.jp/>

『適塩』で延ばそう健康寿命

* 食材名
形態
1人分(g)
4人分(g)

鶏もも肉
かぶ
キャベツ
たじん
しいたけ
ミニトマト
牛乳
だし昆布
だし汁用醤油
A)みそ
A)酒
A)みるん
添なな

60
1/2個(60g)
30
20
1個(20g)
2個(25g)
100
1
150
7
5
5
15
4
600
28
20
20
60

材料

1人分(g)
4人分(g)

エネルギー 305kcal
たんぱく質 17.4g
脂質 16g
炭水化物 21.5g
塩分相当量 1.5g

* レシピ
①春野菜も食べやすいように切り、30gの大ささになるように切る。
②かぶの葉を切り落とし、皮をむき、2等分にする。(かぶの葉を切らずとも少しかぶの葉を残す)
③キャベツはよく切ります。
④たじんは細かく切ります。
⑤しいたけは輪切りで、頭を丁寧に入れます。
⑥ミニトマトはへたを取り、食べやすいよべたの部分に隠し包丁を入れる。
⑦牛乳は牛乳を再度加熱する、温まらせる、みそを溶かすミニトマトを加える。
⑧味噌を煮えたら、みそ入り牛乳を再度加熱する、温まらせる、みそを溶かすミニトマトを加える。
⑨お湯はお湯をゆり、ゆでなまなこ添えて完成。

* 表示義務の5項目

エネルギー 356kcal
たんぱく質 9.3g
脂質 3.9g
炭水化物 69.1g
塩分相当量 0.5g

* レシピ
①干ししいたけを戻す。(電子レンジを使用すると時短になります)
②デコポンの皮をさき、デコポンの2分の皮を切り(2~3cm幅)にして、オリーブオイルに漬け、重しをします。
③デコポンの皮をさき、押さえます。
④しじめ石を押さえます。
⑤えのきは2つを折り、半分の長さに切ってからです。
⑥シラカバは皮をむき、重い切り(1cm幅)にする。
⑦干ししいたけを戻す、干切り(2~3cm幅)にする。
⑧お湯をひき、炊飯器で炊く。
⑨同じくご飯を炊く、2回目振り下ろしていため裏返す。
⑩ご飯をひき、ご飯を炊く。
⑪かぶの葉をゆで、細かく切る。
⑫デコポンの皮をさき、背開きにする。
⑬イチゴを洗ってくずす。
⑭お湯に柑橘を盛り、塩昆布、桜えび、ゆでたかの葉をふりかけ、100gを添えて完成。

* 表示義務の5項目

エネルギー 356kcal
たんぱく質 9.3g
脂質 3.9g
炭水化物 69.1g
塩分相当量 0.5g

* レシピ
①干ししいたけを戻す。(電子レンジを使用すると時短になります)
②デコポンの皮をさき、デコポンの2分の皮を切り(2~3cm幅)にして、オリーブオイルに漬け、重しをします。
③デコポンの皮をさき、押さえます。
④しじめ石を押さえます。
⑤えのきは2つを折り、半分の長さに切ってからです。
⑥シラカバは皮をむき、重い切り(1cm幅)にする。
⑦干ししいたけを戻す、干切り(2~3cm幅)にする。
⑧お湯をひき、炊飯器で炊く。
⑨同じくご飯を炊く、2回目振り下ろしていため裏返す。
⑩ご飯をひき、ご飯を炊く。
⑪かぶの葉をゆで、細かく切る。
⑫デコポンの皮をさき、背開きにする。
⑬イチゴを洗ってくずす。
⑭お湯に柑橘を盛り、塩昆布、桜えび、ゆでたかの葉をふりかけ、100gを添えて完成。

* 表示義務の5項目

エネルギー 356kcal
たんぱく質 9.3g
脂質 3.9g
炭水化物 69.1g
塩分相当量 0.5g

* レシピ
①干ししいたけを戻す。(電子レンジを使用すると時短になります)
②デコポンの皮をさき、デコポンの2分の皮を切り(2~3cm幅)にして、オリーブオイルに漬け、重しをします。
③デコポンの皮をさき、押さえます。
④しじめ石を押さえます。
⑤えのきは2つを折り、半分の長さに切ってからです。
⑥シラカバは皮をむき、重い切り(1cm幅)にする。
⑦干ししいたけを戻す、干切り(2~3cm幅)にする。
⑧お湯をひき、炊飯器で炊く。
⑨同じくご飯を炊く、2回目振り下ろしていため裏返す。
⑩ご飯をひき、ご飯を炊く。
⑪かぶの葉をゆで、細かく切る。
⑫デコポンの皮をさき、背開きにする。
⑬イチゴを洗ってくずす。
⑭お湯に柑橘を盛り、塩昆布、桜えび、ゆでたかの葉をふりかけ、100gを添えて完成。

* 表示義務の5項目

エネルギー 356kcal
たんぱく質 9.3g
脂質 3.9g
炭水化物 69.1g
塩分相当量 0.5g

* レシピ
①干ししいたけを戻す。(電子レンジを使用すると時短になります)
②デコポンの皮をさき、デコポンの2分の皮を切り(2~3cm幅)にして、オリーブオイルに漬け、重しをします。
③デコポンの皮をさき、押さえます。
④しじめ石を押さえます。
⑤えのきは2つを折り、半分の長さに切ってからです。
⑥シラカバは皮をむき、重い切り(1cm幅)にする。
⑦干ししいたけを戻す、干切り(2~3cm幅)にする。
⑧お湯をひき、炊飯器で炊く。
⑨同じくご飯を炊く、2回目振り下ろしていため裏返す。
⑩ご飯をひき、ご飯を炊く。
⑪かぶの葉をゆで、細かく切る。
⑫デコポンの皮をさき、背開きにする。
⑬イチゴを洗ってくずす。
⑭お湯に柑橘を盛り、塩昆布、桜えび、ゆでたかの葉をふりかけ、100gを添えて完成。

* 表示義務の5項目

エネルギー 356kcal
たんぱく質 9.3g
脂質 3.9g
炭水化物 69.1g
塩分相当量 0.5g

* レシピ
①干ししいたけを戻す。(電子レンジを使用すると時短になります)
②デコポンの皮をさき、デコポンの2分の皮を切り(2~3cm幅)にして、オリーブオイルに漬け、重しをします。
③デコポンの皮をさき、押さえます。
④しじめ石を押さえます。
⑤えのきは2つを折り、半分の長さに切ってからです。
⑥シラカバは皮をむき、重い切り(1cm幅)にする。
⑦干ししいたけを戻す、干切り(2~3cm幅)にする。
⑧お湯をひき、炊飯器で炊く。
⑨同じくご飯を炊く、2回目振り下ろしていため裏返す。
⑩ご飯をひき、ご飯を炊く。
⑪かぶの葉をゆで、細かく切る。
⑫デコポンの皮をさき、背開きにする。
⑬イチゴを洗ってくずす。
⑭お湯に柑橘を盛り、塩昆布、桜えび、ゆでたかの葉をふりかけ、100gを添えて完成。

* 表示義務の5項目

エネルギー 356kcal
たんぱく質 9.3g
脂質 3.9g
炭水化物 69.1g
塩分相当量 0.5g

* レシピ
①干ししいたけを戻す。(電子レンジを使用すると時短になります)
②デコポンの皮をさき、デコポンの2分の皮を切り(2~3cm幅)にして、オリーブオイルに漬け、重しをします。
③デコポンの皮をさき、押さえます。
④しじめ石を押さえます。
⑤えのきは2つを折り、半分の長さに切ってからです。
⑥シラカバは皮をむき、重い切り(1cm幅)にする。
⑦干ししいたけを戻す、干切り(2~3cm幅)にする。
⑧お湯をひき、炊飯器で炊く。
⑨同じくご飯を炊く、2回目振り下ろしていため裏返す。
⑩ご飯をひき、ご飯を炊く。
⑪かぶの葉をゆで、細かく切る。
⑫デコポンの皮をさき、背開きにする。
⑬イチゴを洗ってくずす。
⑭お湯に柑橘を盛り、塩昆布、桜えび、ゆでたかの葉をふりかけ、100gを添えて完成。

* 表示義務の5項目

エネルギー 356kcal
たんぱく質 9.3g
脂質 3.9g
炭水化物 69.1g
塩分相当量 0.5g

* レシピ
①干ししいたけを戻す。(電子レンジを使用すると時短になります)
②デコポンの皮をさき、デコポンの2分の皮を切り(2~3cm幅)にして、オリーブオイルに漬け、重しをします。
③デコポンの皮をさき、押さえます。
④しじめ石を押さえます。
⑤えのきは2つを折り、半分の長さに切ってからです。
⑥シラカバは皮をむき、重い切り(1cm幅)にする。
⑦干ししいたけを戻す、干切り(2~3cm幅)にする。
⑧お湯をひき、炊飯器で炊く。
⑨同じくご飯を炊く、2回目振り下ろしていため裏返す。
⑩ご飯をひき、ご飯を炊く。
⑪かぶの葉をゆで、細かく切る。
⑫デコポンの皮をさき、背開きにする。
⑬イチゴを洗ってくずす。
⑭お湯に柑橘を盛り、塩昆布、桜えび、ゆでたかの葉をふりかけ、100gを添えて完成。

* 表示義務の5項目

エネルギー 356kcal
たんぱく質 9.3g
脂質 3.9g
炭水化物 69.1g
塩分相当量 0.5g

* レシピ
①干ししいたけを戻す。(電子レンジを使用すると時短になります)
②デコポンの皮をさき、デコポンの2分の皮を切り(2~3cm幅)にして、オリーブオイルに漬け、重しをします。
③デコポンの皮をさき、押さえます。
④しじめ石を押さえます。
⑤えのきは2つを折り、半分の長さに切ってからです。
⑥シラカバは皮をむき、重い切り(1cm幅)にする。
⑦干ししいたけを戻す、干切り(2~3cm幅)にする。
⑧お湯をひき、炊飯器で炊く。
⑨同じくご飯を炊く、2回目振り下ろしていため裏返す。
⑩ご飯をひき、ご飯を炊く。
⑪かぶの葉をゆで、細かく切る。
⑫デコポンの皮をさき、背開きにする。
⑬イチゴを洗ってくずす。
⑭お湯に柑橘を盛り、塩昆布、桜えび、ゆでたかの葉をふりかけ、100gを添えて完成。

* 表示義務の5項目

エネルギー 356kcal
たんぱく質 9.3g
脂質 3.9g
炭水化物 69.1g
塩分相当量 0.5g

* レシピ
①干ししいたけを戻す。(電子レンジを使用すると時短になります)
②デコポンの皮をさき、デコポンの2分の皮を切り(2~3cm幅)にして、オリーブオイルに漬け、重しをします。
③デコポンの皮をさき、押さえます。
④しじめ石を押さえます。
⑤えのきは2つを折り、半分の長さに切ってからです。
⑥シラカバは皮をむき、重い切り(1cm幅)にする。
⑦干ししいたけを戻す、干切り(2~3cm幅)にする。
⑧お湯をひき、炊飯器で炊く。
⑨同じくご飯を炊く、2回目振り下ろしていため裏返す。
⑩ご飯をひき、ご飯を炊く。
⑪かぶの葉をゆで、細かく切る。
⑫デコポンの皮をさき、背開きにする。
⑬イチゴを洗ってくずす。
⑭お湯に柑橘を盛り、塩昆布、桜えび、ゆでたかの葉をふりかけ、100gを添えて完成。

* 表示義務の5項目

エネルギー 356kcal
たんぱく質 9.3g
脂質 3.9g
炭水化物 69.1g
塩分相当量 0.5g

* レシピ
①干ししいたけを戻す。(電子レンジを使用すると時短になります)
②デコポンの皮をさき、デコポンの2分の皮を切り(2~3cm幅)にして、オリーブオイルに漬け、重しをします。
③デコポンの皮をさき、押さえます。
④しじめ石を押さえます。
⑤えのきは2つを折り、半分の長さに切ってからです。
⑥シラカバは皮をむき、重い切り(1cm幅)にする。
⑦干ししいたけを戻す、干切り(2~3cm幅)にする。
⑧お湯をひき、炊飯器で炊く。
⑨同じくご飯を炊く、2回目振り下ろしていため裏返す。
⑩ご飯をひき、ご飯を炊く。
⑪かぶの葉をゆで、細かく切る。
⑫デコポンの皮を