

旬の食材で

減塩

高血圧予防レシピ

イチゴのコンポート

スナップエンドウのチーズ焼き

ブリと旬の野菜のガーリック炒め

【定食合計栄養成分 / 1人分 (白米 150g 分含む)】

エネルギー 701kcal、たんぱく質 30.1g、脂質 19.6g、
糖質 93.7g、食物繊維 7.2g、塩分 1.5g、カリウム 1159mg

5/17 は
世界高血圧デー

高血圧は、日本人の三大死因のうち
の二大疾患である脳卒中や心臓病など、
命に関わる病気を引き起こす主要な原因
となっています。しかし高血圧は自覚症
状がないため、高血圧患者さんのうち実
際に治療を受けているのは全体のわず
か 2 割程度といわれています。

高血圧予防には、生活習慣の改善が
大切です。食生活においては、バラン
スの良い食事はもちろんのこと、減塩
も大きなポイントです。

今回は、
全部食べても塩分わずか 1.5g !

香味野菜のニンニクや香辛料のコシ
ョウを使い、減塩でも美味しく食べら
れる、

旬な食材を使った定食レシピ
をご紹介します!

【監修】

川崎クリニック 管理栄養士
上田 也実・上妻 麻衣



ブリと旬の野菜のガーリック炒め

材料 2 人分

・ブリ 2 切 (200g)	・小麦粉 大さじ 1	・★酒 小さじ 2
・アスパラ 4 本 (60g)	・サラダ油 小さじ 2	・★醤油 小さじ 2
・タケノコ (水煮) 60g	・小ネギ 2g	・★砂糖 小さじ 2/3
・ニンニク 小 2 片	・コショウ 少々	

1. ブリは一口大に切り、小麦粉をふり、余分な粉をはたいておく
2. アスパラは斜め薄切り、タケノコは一口大、ニンニクは輪切り、小ネギは小口切りにする
3. 中火で熱したフライパンに油とニンニクを入れ、香りが出たらブリを入れて焼き目をつける
4. ブリにある程度火が通ったら、アスパラとタケノコを加え、さらに炒める
5. ★を混ぜ合わせ、4 に火が通ったら★を回し入れる
6. 皿へ移し、小ネギとコショウを上からかける

栄養成分 / 1 人分

エネルギー 316kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.2g 糖質 17.3g
食物繊維 2.1g 塩分 1.0g カリウム 703 mg



スナップエンドウのチーズ焼き

材料 2 人分

・スナップエンドウ 10 本 (50g)	・塩 0.6g
・カリフラワー 6 房 (160g)	・コショウ 0.6g
・粉チーズ 大さじ 2	

1. スナップエンドウは筋をとり、カリフラワーは食べやすい大きさに切る
2. スナップエンドウ、カリフラワーを好みの硬さまで茹でる (目安 1 ~ 2 分)
3. 耐熱皿に盛り、塩コショウ、粉チーズをふり、オーブントースターで焼き目がつくまで焼く

栄養成分 / 1 人分

エネルギー 60kcal たんぱく質 4.4g 脂質 1.8g 糖質 5.2g 食物繊維 3.1g
塩分 0.5g カリウム 223 mg



イチゴのコンポート

材料 2 人分

・イチゴ 14 粒 (140g)	・レモン汁 大さじ 1
・砂糖 大さじ 2	・白ワイン 大さじ 2/3

1. イチゴのヘタをとる
2. 鍋にイチゴをいれて砂糖をまぶし、30 分程度置く
3. 2 に白ワイン、レモン汁を加え、弱火で煮る
4. 途中アクが出てきたら取り除き、15 分程煮る

栄養成分 / 1 人分

エネルギー 73kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.1g 糖質 16.0g 食物繊維 1.5g
塩分 0g カリウム 189 mg



タケノコやイチゴなどに豊富に含まれているカリウムは塩分を身体の外に出す働きがあり、高血圧を予防する効果があります。旬な食材を使用し、カリウムアップも意識してみましょう！