



## ヘルシースタジオ教室 第51弾

# 「血圧を下げるには」

～生活習慣を見直そう～



日 時:令和7年8月28日(木)  
10時00分～13時00分

場 所:別館4階 「ヘルシースタジオ」



総合  
病院

厚生中央病院



# 本日のメニュー



タコライス

なすのレンジ蒸し

簡単！わかめと梅のスープ

ナッツヨーグルトバーク

《ワンポイント》

- ・食塩相当量2g以下、カリウム1000mg以上  
夏が旬の食材を多く使用。

乳製品とナッツ、フルーツを使用

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	カリウム mg	食塩相当量 g
644	22.7	25.5	1028	2.0

# タコライス

## 材料（1人前）

- ◆押麦ご飯・・・130g ◆国産豚ひき肉・・・70g
- ◆玉ねぎ・・・50g ◆サラダ油・・・小匙1/2(2g)
- ◆トマト・・・60g ◆アボカド・・・20g
- ◆レタス・・・30g ◆ケチャップ・・・大匙1(18g)
- ◆中濃ソース・・・大匙2/3弱(12g)
- ◆カレー粉・・・小匙1/2(0.5g)

## 【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②トマトとアボカドは2cmの角切り、レタスは太めのせん切りにする。
- ③フライパンに油、玉ねぎ、豚ひき肉を入れて中火で炒める。
- ④調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤器にご飯を盛り、レタス、タコミート、トマト、アボカドをのせて完成。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	カリウム mg	食塩相当量 g
470	15.2	16.7	722	1.3

# なすのレンジ蒸し

## 材料（1人前）

◆なす・・・80g ◆しそ・・・1枚

《A》

◆白ごま・・・小匙1(3g) ◆酢・・・小匙1(5g)

◆砂糖・・・小匙1/3(1g)

◆おろし生姜・・・1.5g

◆ごま油・・・小匙1/2(2g) ◆ラー油・・・少々

## 作り方

- ①なすはへたを切り落とし、縦半分に切って水に5分程さらしアクを抜きます。しそはせん切りにする。
- ②軽く水けをきってラップに包み、耐熱皿にのせて電子レンジ600wで4分ほど加熱する。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、たれを作ります。
- ④ラップをしたまま水にさらして粗熱がとれたら水けをしっかりと絞り、食べやすい大きさに割きます。器になす、たれをかけて、しそを添えたら出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	カリウム mg	食塩相当量 g
39	1.5	1.7	51	0.0

# 簡単！わかめと梅のスープ

## 材料（1人前）

- ◆梅干し・・・4g ◆白ごま・・・小匙2/3(2g)
- ◆かつお節・・・1.5g ◆カットわかめ・・・1g
- ◆お湯・・・130ml

## 作り方

- ①ボウルに梅干しの種をとり、細かくちぎる。
- ②スープカップに、梅干し、白ごま、かつお節、カットわかめを入れ、お湯130mlを入れて完成。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	カリウム mg	食塩相当量 g
21	1.8	1.2	31	0.6

## 《ワンポイント》

お湯を注ぐだけで作れる即席スープ。梅の酸味、ごまの香り、わかめとかつお節のうま味で満足な味わいになります。

※梅干しの塩分は11%のものを使用しています。

# ナッツヨーグルトバーク

## 材料（4人前）

- ◆プレーンギリシャヨーグルト・・・400g
- ◆はちみつ・・・20g ◆ミックスナッツ・・・20g
- ◆冷凍フルーツ・・・10g



## 作り方

- ①プレーンギリシャヨーグルトにはちみつを加えて混ぜる。
- ②バットにクッキングシートを敷き、①を入れ平らにする。
- ③ナッツ、冷凍フルーツをお好みで飾る。
- ④冷凍庫で冷やし固める。
- ⑤食べやすい大きさに切り分けて完成。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	カリウム mg	食塩相当量 g
114	4.2	5.9	224	0.1

memo