ヘルシースタジオ教室　第５７弾

「血圧が高めの方へ」

～食事のヒント教えます～



日　時：令和8年2月26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



ご飯100g

かじきの甘酢照焼き

きのこさっぱりマリネ

豆乳かぼちゃスープ

いも餅

～ワンポイント～

1．カリウムは腎臓でナトリウムの再吸収を抑えて血圧を下げる。

2．きのこのうま味とレモン汁の酸味が効いて、薄味でも十分に味わえます。

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
672	27.9	17.9	1855	2.8

（1人当り）

※下記ご飯100gの栄養価も含まれる。

エネルギー168kcal P2.5g F0.3g C37.1g

かじきの甘酢照り焼き

材料（１人前）

◆めかじき（切り身）・・80g　◆塩・・0.2g
◆片栗粉・・適量 ◆蓮根・・50g　◆人参・・20g
◆ピーマン・・20g　◆サラダ油・・大匙1/2(6g)
≪Ａ≫
●ケチャップ・・大匙1/2(9g) ●酢・・大匙1/2(7.5g)
●醤油・・小匙2/3(4g) ●砂糖・・小匙1(3g)
●酒・・小匙1/2(2.5g) ●水・・小匙1/2(2.5g)

作り方

①Aは混ぜ合わせておく。蓮根と人参、ピーマンは、乱切りに切る。
②蓮根と人参を耐熱容器に入れてふんわりとラップをしたら、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
③めかじきは一口大のそぎ切りにして塩を振り、片栗粉を全体に薄くまぶす。
④フライパンンにサラダ油を中火で熱し、めかじきの両面をこんがりと焼き目がつくまで焼く。
⑤野菜を加えて、さっと炒め合わせる。野菜に油が回ったら、Aを加えて全体に絡め、汁気がなくなったら出来上がり。

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
253	17.1	12.2	722	1.2

きのこさっぱりマリネ

材料（１人前）

◆エリンギ・・20g　◆しめじ・・20g
◆まいたけ・・20g
≪Ａ≫
●レモン汁・・小匙1(5g)
●オリーブ油・・小匙1/2(2g)
●砂糖・・小匙1/3(1g)
●塩・・0.3g(ひとつまみ)
●粗びき黒こしょう・・少々

作り方

①エリンギは食べやすい大きさに切り、しめじ、まいたけは手でほぐす。
②耐熱容器にきのこを入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)3分加熱する。
※加熱時間は2人分の目安です。
③取り出して粗熱が取れたら、ペーパータオルでしっかりと水けを拭きとる。Aを加えて混ぜ合わせたら出来上がり。

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
38	1.5	2.3	194	0.3

豆乳かぼちゃスープ

材料（１人前）

◆かぼちゃ(冷凍)・・80g
◆水・・大匙2(30g) ◆無調整豆乳・・80ml
◆にんにく(すりおろし)・・0.5g ◆塩・・0.4g
◆粗びき黒こしょう・・少々

作り方

①かぼちゃは耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で1分30秒ほど、柔らかくなるまで加熱し皮をとる。
②フォークなどでなめらかになるまで潰し、水を加えてペースト状にする。にんにく、塩、豆乳を加えて混ぜる。
③ラップをかけて電子レンジ(600w)で1分加熱する。一度取り出し、混ぜ合わせたらさらに電子レンジ(600w)で30秒加熱をする。
④粗びき黒こしょうを振って出来上がり。

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
84	4.2	2.4	421	0.4

いも餅

材料（1人前）

◆じゃが芋(男爵)・・100g
◆片栗粉・・大匙2/3(6g)
◆サラダ油・・小匙1/6強(0.8g)
≪A≫
●醤油・・小匙1(6g) ●みりん・・小匙1(6g)
●三温糖(砂糖)・・小匙1(3g)

作り方

①じゃが芋は皮を剥き、水から茹でる。じゃが芋が茹で上がったら湯をきり、もう一度火にかけ、水分をとばす。
②ボウルに①のじゃが芋を移し、麺棒かマッシャーで潰す。片栗粉を加えて混ぜ合わす。お餅のようにモチモチになる。
③お好み焼きの大きさに丸めて平らにし、油をしいたフライパンで両面を少し焦げ目がつく程度に焼く。
④Aの調味料を混ぜ合わせておき、③に入れて煮詰めたら出来あがり。

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
129	2.6	0.9	518	0.9