

Aさん

80代前半 女性
80代の夫と二人暮らし



・夫は高血圧で、**減塩**が必要だけど、
食事をどうすれば よいか分からないわ。
・最近、料理するのが**面倒**になってきたわ。

そんなAさんにおすすめ！ 献立の工夫ポイント

かんたん調理で おいしく減塩！

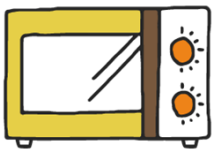
かんたんポイント

①便利食材を使う

- ◆ カット済み食材
- ◆ 半調理食品
- ◆ レトルト食品
- ◆ 缶詰
- ◆ 冷凍食品



②楽チン調理法&器具を使う



電子レンジ
オーブントースター



キッチンばさみ
まな板シート

③残り物をアレンジ



ちょっと多めに
作ってしまったら…



味を変えたり
材料を追加して
翌日も

冷凍して
別の日に

減塩ポイント

①栄養成分表示を見る

A弁当 食塩相当量〇〇g	↔	B弁当 食塩相当量〇〇g
-----------------	---	-----------------

比べて選ぶ

②汁を少なく



めん類の汁は残す



汁物は具たくさんに

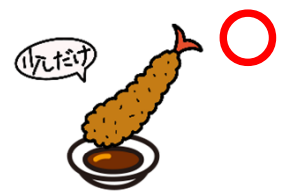
③「塩味以外」を効かせる

旨味(だし)・酸味・辛み・香り



しょうゆやドレッシング、粉末だしなどは
減塩タイプがおすすめです

④「かける」より「つける」



・夫は高血圧で、**減塩**が必要だけど、
食事をどうすれば よいか分からないわ。
・最近、料理するのが**面倒**になってきたわ。



Aさん

80代前半 女性
80代の夫と二人暮らし

Aさんのための3日間の献立例

かんたん調理で おいしく減塩! 1日目

朝食



トースト + ジャム



カフェオレ



ポトフ

げんえん

比べて選ぶ

栄養成分表示を確認する



助六寿司

食塩相当量 **4.5g**

VS



ハンバーグ弁当

食塩相当量 **2.9g**

今日は
『ハンバーグ弁当』
にしよう!



昼食



ハンバーグ弁当



キウイフルーツ

かんたん

ブロッコリーのごま和え

- ① 冷凍ブロッコリー40gを皿に入れてラップをふんわりかける。
- ② 電子レンジに入れ、500wで2~3分加熱。
- ③ めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1/2と砂糖 小さじ1/2、ごま小さじ1で和える。



POINT 冷凍食品を温める・調理するときは、
パッケージをよく確認して安全に。

夕食



ブロッコリーのごま和え



ごはん



豚バラさつまいも蒸し

かんたん

豚バラさつまいも蒸し

- ① さつまいも1/2本は薄切り、長ネギ10cmは斜め切りにし、フライパンに広げる。
- ② しょうゆ・酒各大さじ1/2で下味をつけた豚バラ肉(こま切れ)160gをのせる。
- ③ 水(カップ1/2)を入れ、フタをして火にかける。さつまいもに火が通ったら、できあがり。

間食



きな粉入りホットココア

・夫は高血圧で**減塩**が必要だけど、
食事をどうすればよいか分からないわ。
・最近、料理するのが**面倒**になってきたわ。



Aさん

80代前半 女性
80代の夫と二人暮らし

Aさんのための3日間の献立例

かんたん調理で おいしく減塩! 2日目

朝食



カフェオレ



バナナ



トースト + マーガリン



クリーム煮

かんたん 残り物アレンジ

昨日のポトフの残りに牛乳を加えて煮ると



クリーム煮のできあがり!

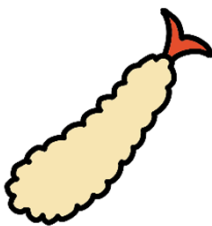


具材を
追加しても
OK!

昼食



わかめそば (外食)



天ぷら (えび)

げんえん めん類の汁は残す

かけそばの汁を飲んだ場合の
塩分摂取量

汁を全部飲む **4.0g**

→ 汁を半分残す **2.7g**

→ 汁を全部残す **1.3g**

夕食



卵とブロッコリーの
サラダ



ごはん



鮭のつつみ焼き

かんたん 鮭のつつみ焼き

- ① 玉ねぎ1/4個は薄切り、しめじ1/4パックは石づきをとってほぐす。
- ② アルミホイルを30cmくらいの長さに切る。
- ③ ②にタマネギを広げ、鮭の切り身1切れとしめじをのせ、包む。
- ④ オーブントースターで15分ほど焼く。
- ⑤ 鮭に火が通っていればできあがり。ポン酢でいただく。

間食



揚げせんべい

・夫は高血圧で**減塩**が必要だけど
食事をどうすればよいか分からないわ。
・最近、料理するのが**面倒**になってきたわ。



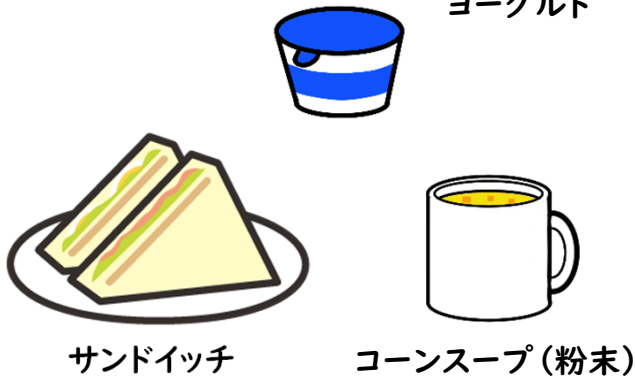
Aさん

80代前半 女性
80代の夫と二人暮らし

Aさんのための3日間の献立例

かんたん調理で おいしく減塩! 3日目

朝食

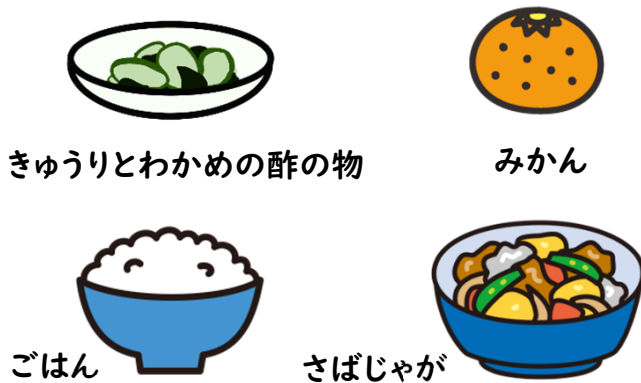


かんたん 残り物アレンジ



食パンに昨日のサラダの
残りをのせて、サンドイッチに!

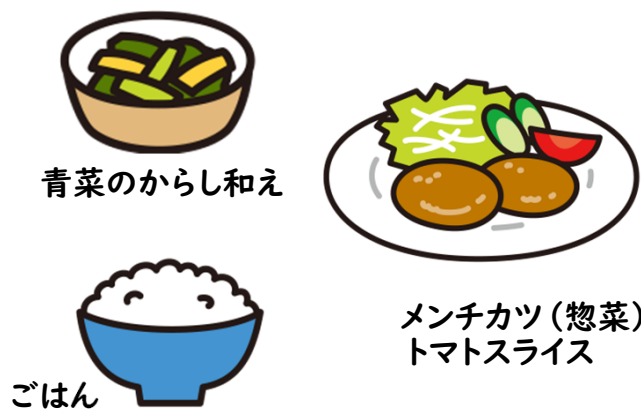
昼食



かんたん さばじゃが (2人分)

- ① じゃがいも2個は皮をむき、一口大に切る。
- ② 耐熱容器に①を入れ、さばみそ煮缶詰を汁ごとと水50ccを入れてラップをかける。
- ③ 電子レンジ600wで5分程度チンし、全体を混ぜる。じゃがいもに火が通っていたらできあがり。

夕食



げんえん 酸味・辛味を効かせる

- ◆ 酢の物
お酢の酸味でさっぱりと。
お好みの果汁を使うとより香り豊かに。
- ◆ からし和え
からしを使って辛みと香りをプラス。
パンチを効かせて食べ応えアップ!

間食



もなか

げんえん かけるよりつける

ソースはちょっとだけ“つける”。
ソースなしで食べるとより減塩!