

# 第39回日本高血圧学会総会

## 減塩弁当の提案

仙台白百合女子大学 人間学部健康栄養学科

管理栄養士 佐々木裕子

### 種類

和食お弁当・洋食お弁当・中華お弁当

エネルギー 600kcal 前後

減塩 食塩相当量 2~2.3g

低糖質 糖質の制限 30~40g

### 使用できる食材

穀類 ごはん 100 ~ 120g 程度

いも類 こんにゃく OK

豆類 OK

種実類 ごま・くるみ

野菜類 OK

きのこ類 OK

肉類 OK

卵類 OK

魚類 OK

海藻類 OK

乳製品 チーズ・生クリーム OK

調味料 しょうゆ・ドレッシング

トマトピューレ・マヨネーズ

みそ・酢

### 使用不可あるいは控えるもの

ビーフン・パン・小麦粉・  
パン粉などの粉ものは不可・生麩

片栗粉・さといも・じゃがいも  
さつまいも・春雨

小豆・いんげん豆・えんどう豆  
などの煮豆

ぎんなん・くり・バターピーナッツ  
かぼちゃ・ごぼう・とうもろこし・れんこん

フランクフルト・焼き豚は注意

かまぼこ・はんぺん・さつま揚げ

牛乳

ソース・ケチャップ・カレールー  
ノンオイル和風ドレッシング注意

● 献立のコンセプト

● 主食 : 少なく 目安としては、100g ~ 120g

小分けのお弁当容器の場合は、2 仕切りまで

● 主菜 : おかずをふんだんに 揚げ物やステーキも可能

フライ・天ぷら・から揚げの場合は、衣に工夫

小麦粉・パン粉ではないものを

魚・肉・卵を使って、4 ~ 5 品の品数

● 副菜 : 野菜・海藻・きのこをふんだんに使って、

見た目を豪快に、食事の満足感を得る

野菜を使った煮物・和え物・炒め物で 3 ~ 4 品、

その他に海藻 1 品、

こんにゃく 1 品

煮物は、だしをしっかりとる

和え物のしょうゆは、出し割しょうゆを使用

● イメージ献立例

● 主食

大豆入り五穀米

えだまめとこんにゃくのませご飯

● 主菜

豚肉: 豚肉のしゃぶしゃぶ

魚: 白身魚の胡麻揚げ

鶏肉: おから入り鶏つくね

卵: だし巻き卵

● 副菜

野菜: ピーマンのきんぴら

きのこ: きんこのホイル焼き

海藻: きゅうりとわかめの酢の物

野菜: ブロッコリーのおろし和え

こんにゃく: こんにゃくのマリネ

その他 付け合せ 浅漬け

漬物や煮豆はつけない

● 500 ~ 600kcal 塩分 2.3g