

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 : きのこのホイル焼き
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