

血圧が気になる人のための 昼のひと皿レシピ



栄養指導
渥美まゆ美
管理栄養士

忙しい日々の暮らしの中で、昼食の時間を手早く済ませる人も多いことでしょう。昼食でよく利用される外食や出来合いの弁当・総菜などでは塩分が多くなりがちのため、塩分量を考慮した簡単な一品を作ってみるのも一案です。ぜひお試しください！

さっと作れる1人前

食物繊維たっぷり! 柚子こしょう香る和風パスタ

- 1 えのきたけは軸を切り落とし半分の長さに切りほぐす。しめじは軸を切り落としほぐす。小松菜は根を切り落とし3センチ幅に切る。
- 2 耐熱ボウルにスパゲッティを半分に折って入れる。ツナ缶、柚子こしょうと塩以外の材料を入れてふんわりラップをし、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- 3 2をよく混ぜ再びラップをして600Wで3分加熱する。器に盛り付けたら、仕上げに柚子こしょうを加え混ぜ、塩をふる。

調理・栄養ポイント

柚子こしょうのピリツとした味のアクセントにより、薄味でもおいしくいただけます。

材料

えのきたけ
1/2袋



しめじ
1/4袋



小松菜
2株



スパゲッティ
(3分ゆでのもの)
80g

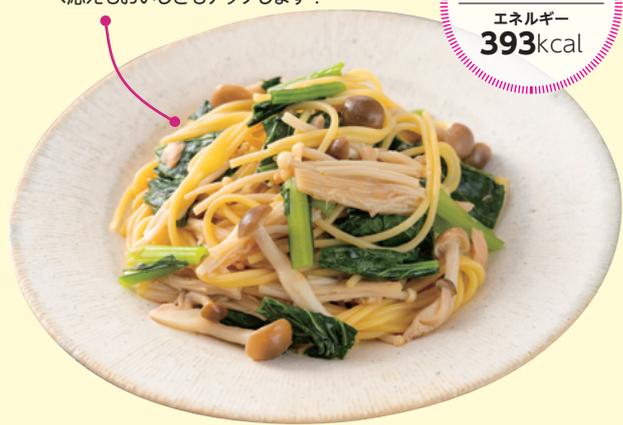


ツナ缶
(ノンオイル・
食塩不使用)
1/2缶



【調味料】

◎水… 1カップ ◎めんつゆ(3倍希釈)… 大さじ1
◎オリーブオイル… 大さじ1/2 ◎柚子こしょう… 小さじ1/2



食塩相当量

2.5g

エネルギー

393kcal

さっと作れる1人前

ミニホットドッグと フルーツのロールサンド

- 1 〈ミニホットドッグ〉バターロールに切り込みを入れ、内側にオリーブオイルを塗る。ウインナーにも何本か切り込みを入れる。
- 2 耐熱皿に冷凍ほうれん草を入れ、その上にウインナーをのせる。塩、こしょうをふって電子レンジ600Wで2分半加熱する。
- 3 1のバターロールに、粗熱をとった2を挟み、ケチャップと粒マスタードをかける。
- 4 〈フルーツサンド〉バターロールに切り込みを入れ、内側にクリームチーズを塗る。
- 5 4にカットフルーツを挟む。

材料

バターロール
3個



ウインナー
1本



冷凍
ほうれん草
50g



クリーム
チーズ
15g



カットフルーツ
(キウイ、パイ
ナップなど)60g



【調味料】

◎オリーブオイル… 小さじ1
◎塩、こしょう… 少々
◎ケチャップ… 小さじ1
◎粒マスタード… 小さじ1



食塩を含むチーズや調味料の使いすぎに、注意しましょう！

調理・栄養ポイント

パン食は意外と食塩が多くなりがちです。野菜や果物をしっかり組み合わせましょう。

食塩相当量

2.2g

エネルギー

455kcal



昼生活ワンポイント!

通勤や外出するときなどは、できるだけエスカレーターやエレベーターを使わず、階段を利用することがおすすめです。手軽に運動の効果を得ることができるでしょう。ただし、階段を駆け上がるなどの行動は急激な血圧の上昇を伴うため、注意が必要です。血圧にも考慮しながら運動する習慣を心がけましょう。

