

# 第33回日本高血圧学会ランチョン弁当について

## 栄養表示に食事バランスガイドを取り入れた



食事バランスガイドは、1日に「何」を「どれだけ」食べたら良いか、料理でわかりやすく示した「日本版フードガイド」です。食育基本法制定に合わせて、厚生労働省と農林水産省が決定、発表したものです。

栄養表示には、左下図の基本形を用い、**主食**7つ(1つ=コンビニおにぎり1個ご飯100gの炭水化物と同程度の飯・パン・麺)、**副菜**6つ(1つ=小皿小鉢野菜料理)、**主菜**5つ(1つ=卵1個タンパク質と同程度の肉・魚・大豆料理)、**牛乳乳製品**2つ(1つ=Ca100mg含、牛乳90ml程度)、**果物**2つ(1つ=果物100g)のうち、どの料理グループの幾つ分に当たるかを示します。

目の前の食物が、1日食事適当量のどの程度に当たるのか、パッと見てわかるように工夫されています。

エネルギー・食塩量などを適宜付記することで、生活習慣病予防や健全な食生活の実践に役立てることができます。



## 2日目:減塩ヘルシー弁当 和風松花堂でこの塩分!? 味わってみて下さい!

味飯に梅干、塩鮭、煮物や田楽、練り製品など、見た目は普通の和風松花堂弁当ですが、**食塩相当量は約2gで、530kcal**。栄養バランスも**主食1.5つ、副菜2つ、主菜2つ、野菜たっぷりの「減塩ヘルシー弁当」**です。

大根の田楽やピリ辛鮭など濃い味のおかずに対して、味飯や煮物は薄味にするなど味の対比と、バラエティに富んだ食材や調理法でメリハリをつけました。

ご飯が少めなので梅干は控えめにし、栗や茸、花豆など秋の味覚を楽しんでいただければ幸いです。

## 1日目:減塩・対照弁当 どちらが減塩!? 食べ比べてお答え下さい!

黒色と竹色の弁当箱の中身は、全く同じように見えますが、一方は減塩(Naは約61%, 250mg減、Kは約213%, 300mg増)になっています。※詳細については、お品書きをご覧ください。

食べ比べて、どちらが「減塩」だと思いますか?

今回の学会では、初日にこのような食べ比べを試みることで、「減塩食=不味い」というイメージを払拭し、「減塩料理でも美味しい!」を実感して頂ければ幸いです。

辛子明太子や高菜漬けを盛ったご飯など和風料理を中心に、全てシンプルな調理で仕上げました。素材の味と旨みを活かし、**新減塩食材**を利用することで上手に、また無理なく減塩ができるようになりました。

どちらが減塩か、10月16日のメディカル・コメディカル合同シンポジウムI「どうする! 上手な減塩!」で公表します。

## 3日目:減塩ヘルシー弁当 福岡の郷土料理! ~かしわ飯と筑前煮~

郷土料理は高塩分で、コンビニ弁当や外食では高塩分・高脂肪・高エネルギーになりがちのため、減塩対策が課題になります。

今回は「減塩ヘルシー」をコンセプトに、福岡の郷土料理を中心に、**食塩相当量約1.8g, 640kcal**、脂肪エネルギー比24%の、コンビニでも採用可能な「美味しい減塩ヘルシー弁当」に挑戦しました!

栄養バランスも、**主食・副菜・主菜がいずれも2つ**、果物と乳製品は別途補っていただく必要がありますが、弁当としては良好です。

市販弁当は安全・安心が第一で、菌コントロールと異物混入防止の観点から、生野菜や果物の使用が制限されているため、今回は**根菜類や茸**を活用し、錦糸卵と海苔で彩りよく仕上げました。

# 減塩・対照弁当

黒色と竹色弁当箱中の料理を食べ比べて  
どちらが減塩かお答え下さい！

## 減塩弁当

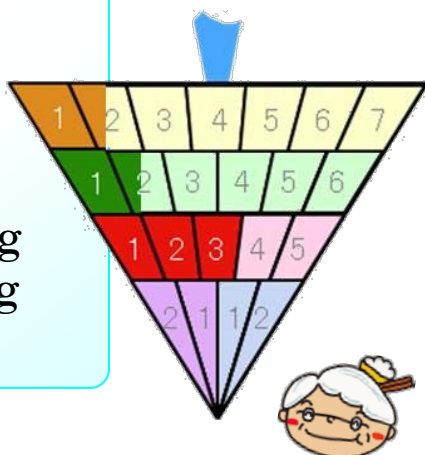
エネルギー: 282 kcal  
食塩相当量: 1.06 g  
Na: 418mg K: 576mg  
Na/K: 0.73

## 対照弁当

エネルギー: 284 kcal  
食塩相当量: 1.73 g  
Na: 681mg K: 271mg  
Na/K: 2.51

## 両方の弁当料理を合わせた栄養価

エネルギー 566 kcal  
たんぱく質 22.8 g  
脂 質 9.3 g  
炭水化物 91.8 g  
食塩相当量 2.79 g  
ナトリウム 1099 mg  
カリウム 847 mg  
Na/K 比 1.30



## 高菜ご飯

九州産の高菜を、風味豊かな  
しょうゆで漬込みました。  
ご飯との相性は抜群です。

エネルギー: 68 kcal  
食塩相当量: 0.07 g  
Na: 26mg K: 27mg  
Na/K: 0.96

エネルギー: 68 kcal  
食塩相当量: 0.09 g  
Na: 36mg K: 13mg  
Na/K: 2.77

## てり焼きチキン

鶏のもも肉をジューシーに焼き上げ  
ました。グリーンフェットチーネと  
いっしょにお召し上がりください。

エネルギー: 52 kcal  
食塩相当量: 0.28 g  
Na: 109mg K: 94mg  
Na/K: 1.16

エネルギー: 52 kcal  
食塩相当量: 0.45 g  
Na: 178mg K: 20mg  
Na/K: 8.90

## さつま揚げ野菜あん

食感はプリッと、少し甘辛い魚肉練り  
製品のさつま揚げ。磯の風味を野菜  
と一緒に召し上がり下さい。

エネルギー: 30 kcal  
食塩相当量: 0.23 g  
Na: 89mg K: 126mg  
Na/K: 0.71

エネルギー: 30 kcal  
食塩相当量: 0.42 g  
Na: 166mg K: 28mg  
Na/K: 5.93

## 蓮根のしそ和え

白くシャキッとした食感の蓮根に、  
赤しそを彩りよく和えました。

エネルギー: 7 kcal  
食塩相当量: 0.07 g  
Na: 28mg K: 63mg  
Na/K: 0.44

エネルギー: 7 kcal  
食塩相当量: 0.11 g  
Na: 44mg K: 44mg  
Na/K: 1.00

## ひじき豆

北海道産大豆とひじきをじっくり煮込み、  
すっきりした甘さに仕上げました。

エネルギー: 19 kcal  
食塩相当量: 0.13 g  
Na: 52mg K: 58mg  
Na/K: 0.90

エネルギー: 19 kcal  
食塩相当量: 0.19 g  
Na: 76mg K: 20mg  
Na/K: 3.80

## 辛子明太ご飯

「ん～！うまっ！  
辛子明太子は博多たい！」

博多と言えば辛子明太子。  
弁当用に加熱処理した無着色中辛  
明太子をご飯にトッピングしました。

エネルギー: 70 kcal  
食塩相当量: 0.08 g  
Na: 30mg K: 45mg  
Na/K: 0.67

エネルギー: 71 kcal  
食塩相当量: 0.15 g  
Na: 60mg K: 15mg  
Na/K: 4.00

## 高野豆腐

だしを効かせ、ふつくと煮含めました。

エネルギー: 22 kcal  
食塩相当量: 0.13 g  
Na: 52mg K: 21mg  
Na/K: 2.48

エネルギー: 23 kcal  
食塩相当量: 0.18 g  
Na: 72mg K: 4mg  
Na/K: 18

## 里芋の含め煮

うま味を活かし淡味で煮含めました。

エネルギー: 14 kcal  
食塩相当量: 0.08 g  
Na: 32mg K: 143mg  
Na/K: 0.22

エネルギー: 14 kcal  
食塩相当量: 0.13 g  
Na: 50mg K: 130mg  
Na/K: 0.38

10月15日 減塩・対照弁当

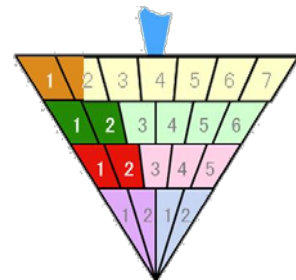


竹色弁当=対照(普通)

黒色弁当=減塩

# 松花堂減塩ヘルシー弁当

エネルギー 526 kcal  
たんぱく質 19.5 g  
脂 質 9.4 g  
食塩相当量 2.15 g



制作：福岡女子大学

## きのこご飯

しめじ・舞茸・エリンギと、茸の旨味たっぷりのご飯です。秋の味覚をお楽しみ下さい。

エネルギー:84 kcal  
食塩相当量:0.09 g  
Na:35mg K:76mg  
Na/K:0.46

## 花豆と栗の甘露煮

ほくほくした食感が嬉しい花豆と、琥珀色の栗を彩りよく盛り合わせました。

エネルギー:50 kcal  
食塩相当量:0.06 g  
Na:24mg K:21mg  
Na/K:1.14

## 大根の田楽

ふっくら軟らかく煮込んだ大根の田楽です。甘辛田楽味噌に刻み柚子の風味を加え、大根の旨みを味わってください。

エネルギー:29 kcal  
食塩相当量:0.43 g  
Na:168mg K:319mg  
Na/K:0.53

## かぼちやの煮物

かぼちや本来の甘さを活かす淡い味付けで、ほくほくに仕上げました。

エネルギー:45 kcal  
食塩相当量:0.19 g  
Na:73mg K:241mg  
Na/K:0.30

## ピリ辛鮭

辛子明太子メーカーオリジナルの、唐辛子で味付けしたピリ辛タイプの塩鮭です。小さめでも十分ご満足頂けるのでは？

エネルギー:71 kcal  
食塩相当量:0.44 g  
Na:174mg K:290mg  
Na/K:0.60

## カニカマ蓮根揚げ

お馴染みのカニカマ(かに風味蒲鉾)に蓮根をプラス。白身魚のすり身で繋いで、サッと揚げた新食材です。

エネルギー:27 kcal  
食塩相当量:0.35 g  
Na:139mg K:47mg  
Na/K:2.95

## 梅ご飯

紀州産の梅を赤しそで漬込んだ彩り鮮やかな梅干です。雑穀入ご飯にほどよい酸味が食欲を増します。ご飯が少なめなので梅干は控えめにお召し上がり下さい！

エネルギー:104 kcal  
食塩相当量:0.21 g  
Na:84mg K:142mg  
Na/K:0.59

## 鶏つくね野菜あん

ごぼうと玉ねぎを練りこんだ鶏つくねを、あっさり味の野菜あんで包み込むように、仕上げました。

エネルギー:25 kcal  
食塩相当量:0.20 g  
Na:78mg K:96mg  
Na/K:0.81

## 桜漬と卵のチャーハン

桜漬けのピンクと卵の黄色が目にもおいしいチャーハン。おかずが色々あるので、薄味調味になっています。

エネルギー:91 kcal  
食塩相当量:0.19 g  
Na:73mg K:59mg  
Na/K:1.24

# 松花堂 減塩 ヘルシー 弁当

10月16日

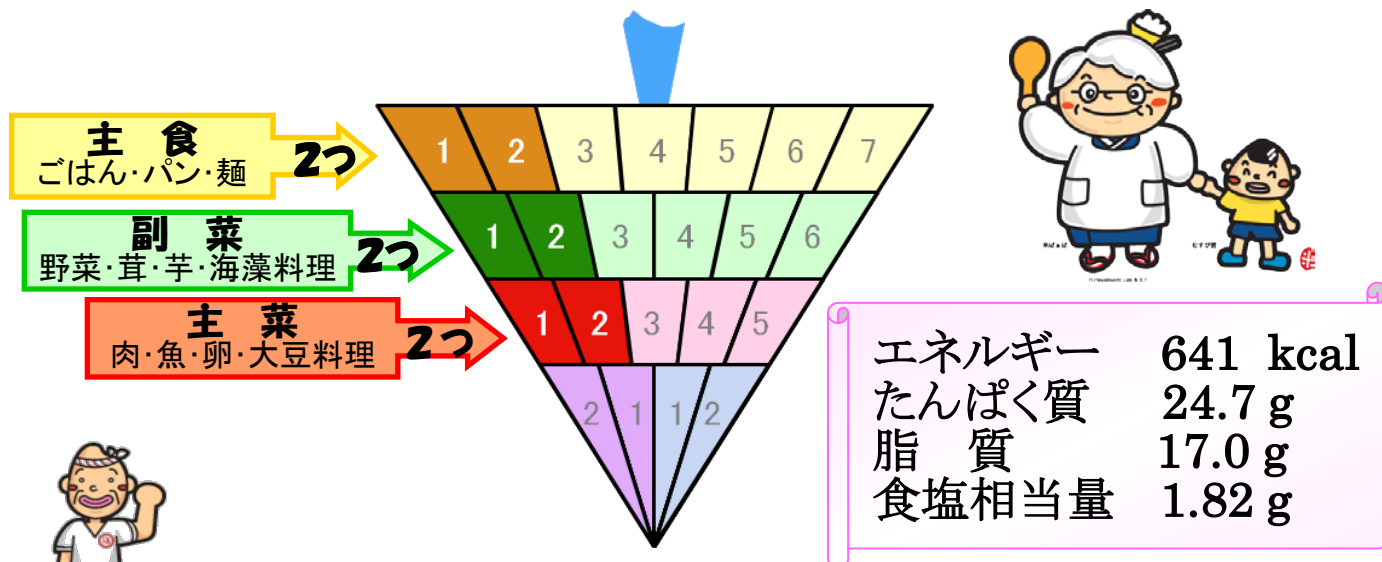


# 減塩ヘルシー弁当 ～かしわ飯と筑前煮～

10月17日



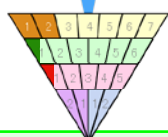
# 第33回日本高血圧学会10月17日 減塩ヘルシー弁当 ～かしわ飯と筑前煮～



よーきんしゃったね★福岡

## 福岡の郷土料理

### かしわ飯

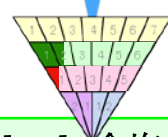


エネルギー:418kcal, 食塩相当量:0.66g  
Na:259mg, K:517mg, Na/K:0.50

九州では鶏肉のことを「かしわ」と呼び、「かしわ飯」は祭りや祝いごとのたびに作られるハレの料理です。ごぼうの香りで鶏肉の臭いを消し、味をひきしめています。

今回の弁当では、彩りを考え、錦糸卵と刻みのりをのせて盛りつけました。

### 筑前煮



エネルギー:103kcal, 食塩相当量:0.52g  
Na: 206mg, K:522mg, Na/K: 0.39

「筑前煮」の起源は禅宗の料理であったとか、黒田藩時代の戦陣料理であったとか言われています。博多の商家では、ごりよんさん(商家の主婦)の知恵から生まれた経済料理として伝承され、なんでもかんでもあり合わせの野菜をがめくりこんで(かき集めて)煮ることから「がめ煮」とも呼ばれています。

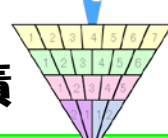
### エビフライ ～わさマヨソース～



エネルギー:117 kcal, 食塩相当量:0.33 g  
Na:131mg, K:159mg,Na/K:0.82

「わさマヨソース」は、マヨネーズに油と酢を加え、わさびの風味を効かせて塩分を抑えています。

### きゅうり漬



エネルギー:4 kcal, 食塩相当量:0.30 g  
Na:120mg, K:67mg, Na/K:1.79

従来のきゅうり漬より塩分30%オフ！

