

# 第20回地域住民対象公開講座 「健康で長生きのための減塩料理」

## ～「だし・うま味」で美味しく減塩～



とき 平成26年6月14日（土）10時～13時  
ところ 別府大学 35号館 食堂・調理実習室  
講師 別府大学食物栄養科学部食物栄養学科  
准教授 平川 史子  
10期生 辻 夏姫 宮原 由美

主催：別府大学食物栄養科学部食物栄養学科  
共催：公益社団法人 日本フードスペシャリスト協会

# 「ご当地かるしおレシピプロジェクト2013」

## S-1g(エス・ワン・グランプリ大会)

### だし・うまみ賞受賞



★国循（国立循環器病センター）のかるしおプロジェクトとは？  
循環器病予防のための食生活改善に地域ぐるみで取り組む動きを支援するとともに、“地産地消・地域振興”にも貢献したいと考え、各地の特産品を活用した美味しい減塩食を発掘・応援する「ご当地かるしおレシピ」コンテストです。

## ★S-1g(エス・ワングランプリ)大会 最終選考 in 大阪 (平成26年1月23日)

全国から355件もの応募あり、その中から最優秀グランプリを決めるべく、事前審査で優秀賞に選ばれた24組が大阪に集結。  
特別審査員には女優の壇ふみさんも！



## ★プレゼンテーションも重要な審査のポイント

審査にも反映されるプレゼンテーションにおいては、レシピの説明とともに本学科が10年間取り組んでいる「湯けむり健康教室」(地域の循環器病予防に対する取り組み)についての的確に説明することができました。



## ★だし・うま味賞(惣菜部門)受賞★

その中で本学食物栄養学科10期生の辻夏姫(東九州龍谷高校出身)と宮原由美(杵築高校出身)が応募した「中津減塩からあげ」が「だし・うまみ賞」を見事受賞しました。



## ☆「中津減塩からあげ」とは？

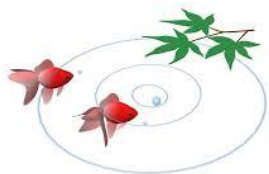
「中津減塩からあげ」は中津市耶馬溪のおおいた冠地どりをメインに、しいたけのうま味、かぼすの酸味とその香り、また、かくし味として使用した日田梨やはちみつの甘味などで、薄味でもうま味の効いたまろやかな味の「減塩からあげ」です。



## ★さらに減塩と美味しさを追求します！！

この受賞を機に、大分県の方々の健康増進のためにさらに邁進していく所存でございます。

今後とも、ご指導、ご支援をよろしくお願い申し上げます。







しいたけの香り・梨の甘み・かぼすの酸味が  
鶏の味を引き立てます

# 中津減塩からあげ



栄養価(1人分)

	中津減塩からあげ	市販のからあげ
エネルギー(kcal)	208	200
たんぱく質(g)	11	11
脂質 (g)	10.6	13.9
カリウム(mg)	406	149
カルシウム(mg)	17	15
鉄 (mg)	0.6	0.6
ビタミンD(μg)	1.0	0
ビタミンC(mg)	14	4
食物繊維(g)	2.3	0.3
食塩相当量(g)	0.4	1.1

別府大学 食物栄養科学部 食物栄養学科  
10期生 辻 夏姫 宮原 由美 作

塩分 60%off

脂質 25%off

## レシピのポイント！から揚げを減塩！！

祖父の心筋梗塞がきっかけで考えました。大分特産物しいたけの美味しいだしと日田産の梨を使用しているので自然な甘みでさっぱりと食べれます。大分には魅力的な食材がたくさんあることもアピールしています。

**自慢の特産品:** おおいた冠地どり しいたけ かぼす 日田梨 大根 葱

## レシピを通じた、地域ぐるみでの循環器予防の具体的な取り組み:

大学の授業の一環で地域の高齢者の方々を対象とした「湯けむり健康教室」という取り組みを行っています。

その中で‘お・し・お・な・し’をテーマに、塩分について理解していただき減塩の工夫を身に付け塩分の摂取量を減らしていただくことを目標として栄養教室を実施しました。その教室でこのレシピを紹介し、大分県の特産物を生かして高血圧やその合併症などを予防できるように伝えました。

## 中津減塩からあげ 作り方

### 材料<4人分>

#### (から揚げ)

鶏もも肉	240g
しょうが	8g
にんにく	8g
はちみつ	28g
みりん	24ml
かぼす	60g
片栗粉	8g
ごま油	8g
生姜・カボスの皮適宜	

#### (つけ汁)

かつお昆布だし	120ml
しいたけのもどし汁	120ml
日田産梨	40g
大根	100g
しょうゆ	8ml
かぼす(果汁)	12ml
干しいたけ	16g
ねぎ	12g



#### <から揚げ>

- ①鶏肉はフォークでプツプツ穴をあける。
  - ②しょうがとにんにくはすりおろし。
  - ③袋に鶏肉、すりおろしたしょうがとにんにく、はちみつ、みりん、かぼすの果汁を入れもみ込む。
- 10分漬け置く。
- ④汁気を取り、片栗粉をまぶしてよぶんな粉をはたく。
  - ⑤オーブンシートを敷いた鉄板に並べ、ごま油を全体に軽くまぶす。
  - ⑥200℃に予熱したオーブンで15～20分程度焼いてできあがり。

#### <つけ汁>

- ①かつお節と昆布でだしをとる。
- ②干しいたけは水でもどす。
- ③梨と大根をすりおろす。戻しいたけは細切りにする。
- ④①にしいたけのもどし汁、干しいたけを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤大根、しょうゆを入れもうひと煮立ちさせたら梨を入れ火を止め、カボス果汁を入れる。

#### <盛り付け>

器にから揚げを盛り、だし汁をかけ、しょうが、ねぎを薬味として添える。

1日分基準\*

## 今日のメニュー



栄養価 (1人分)

男性

女性

エネルギー	(kcal)	722	2450	1900
たんぱく質	(g)	27	60	50
脂質	(g)	20	54~82	42~63
カリウム	(mg)	1229	3000以上	2600以上
カルシウム	(mg)	137	700	650
鉄	(mg)	3.6	7.5	6.5(10.5)
ビタミンD	( $\mu$ g)	1.4	5.5	5.5
ビタミンC	(mg)	58	100	100
食物繊維	(g)	7.6	20以上	18以上
食塩相当量	(g)	1.7	8.0未満	7.0未満

- 初夏の彩りごはん
- 中津減塩からあげ
- 変わり豆腐のかぼすあんかけ
- トマトとしめじのマリネ
- オレンジ味の豆乳寒天

\*日本人の食事摂取基準「2015年版」

50~69歳身体活動レベルふつう

( ) 月経あり



## ○高血圧は国民病！！！！

高血圧の患者数は国内で約4,000万人といわれ、まさに国民病といえます。65歳以上の高齢者では、医療費のいちばん多くの32.6%を占めているのが、高血圧とその結果である病気(高血圧・虚血性心疾患・脳血管疾患等)の治療費です。

## ○1日塩分6g未満！！！！

約50年前、日本人の1日の食塩摂取量は東北地方で約30g、西日本でも約15gあり特に東北地方では高血圧や脳卒中のリスクが非常に高い状況にありました。最近では、日本人の平均食塩摂取量は1日約11gにまで減少しましたが、目標(男性8g未満、女性7g未満)に比べるとまだまだ多いのが現状です。さらに高血圧の人は1日6g未満にすることが推奨されています。

## ○「だし・うま味」で美味しく減塩！！！！

魚、大豆、海藻、きのこ、新鮮な野菜といった食材は日本人の食生活に欠かせないものですし、これらは健康長寿に大切な成分を多く含んでいます。

しかし、伝統的な日本の食事には問題もあります。日本食では大半の料理を塩・しょうゆ・みそで味付けをするので、どうしても塩分を取りすぎてしまいます。

そこで、食材豊かな大分県の特産品のうまみをもっと引き出すことができれば・・・塩分はもっともっと減らせると考えました。

「だし・うま味」で美味しい減塩食を召し上がってください。



memo





## 初夏の彩りごはん

### 材料<4人分>

- 精白米 ……300g
- 水……………2カップ強
- 酒……………小さじ2
- 昆布……………10cm程度
- [ 枝豆 ……40g
- [ コーン……………40g
- かぼす汁……………大さじ2.5
- [ 白ごま……………小さじ2
- [ 桜でんぶ ……小さじ2



### 栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	297
たんぱく質(g)	6.1
脂質 (g)	1.3
カルシウム(mg)	29
食物繊維(g)	1.9
食塩相当量(g)	0.2

### <作り方>

- ①鍋に水を入れ沸騰させてから枝豆を3分茹でる。  
茹で汁は捨てずに枝豆だけ取り出し水に取る。
- ②炊飯鍋に、米と冷ました枝豆の茹で汁と酒を入れ、昆布をのせて炊く。
- ③炊き上がったら茹でた枝豆とコーン、かぼす汁を混ぜ込む。
- ④器に盛り、白ごまと桜でんぶを散らす。

### <一口メモ>

調味料は酒とかぼすだけです。昆布の旨味も加わり酸っぱさの中にもまろやかな味わいとなりました。彩りもあざやかで初夏らしい1品です。





## 変わり豆腐のかぼすあんかけ

### 材料<4人分>

絹ごし豆腐 ……200g

はんぺん ……40g

オクラ……………80g

にんじん……………40g

A { 卵……………40g  
片栗粉……………小さじ1強

B { **薄口しょうゆ……………小さじ1/6**

**味噌……………小さじ1/2**

おろししょうが……………4g

**八方だし……………45ml**

かぼす果汁……………6ml

片栗粉……………小さじ2/3



### 栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	68
たんぱく質(g)	5.3
脂質 (g)	2.7
カルシウム(mg)	50
食物繊維(g)	1.5
食塩相当量(g)	0.4

### <作り方>

- ①豆腐はキッチンペーパーで包んで重しをし、半量になるくらいまで水切りをする。
- ②にんじんは薄切りにし茹でる。オクラは茹でてざるにあげ輪切りにする。
- ③豆腐と裏ごししたはんぺんを合わせてなめらかに混ぜる。ボウルにAとともに入れて混ぜ、Bで調味する。
- ④オーブンシートを敷いたバットに③をスプーンなどで丸く成形してのせ、ラップをして蒸気の上があった蒸し器で20分ほど蒸して器に盛る。
- ⑤小鍋に八方だしを煮立て、②を加えひと煮立ちさせ、かぼす果汁を加える。
- ⑥倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、④にかける。

### <一口メモ>

油を使わず低カロリーのおかずです。ほんのりカボスの香りのあんをかけて、洗練された一品に。豆腐にいろいろな具を加えてアレンジしてみてください。



## トマトとしめじのマリネ

### 材料<4人分>

- トマト ……120g
- しめじ ……80g
- サニーレタス……40g
- みょうが……20g
- きゅうり……20g
- たまねぎ……60g
- 砂糖……小さじ1強
- 酢………大さじ1弱
- オリーブ油…大さじ1
- 薄口しょうゆ…小さじ1**

A



### 栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	51
たんぱく質(g)	1.2
脂質 (g)	3.2
カルシウム(mg)	15
食物繊維(g)	1.7
食塩相当量(g)	0.2

### <作り方>

- ①トマトは一口大に切る。しめじはほぐしてゆ茹で、水けを切る。  
サニーレタスは3cm角、みょうがは薄切りにし、それぞれ水にさらしてから水けを切る。
- ②にんじん、きゅうりはせん切り、玉ねぎは薄切りにし、合わせて水にさらしてから水けを切る。
- ③器に①、②をバランスよく盛り、合わせたAをかける。

### <一口メモ>

真っ赤なトマトには栄養がいっぱい。その中でも今とくに注目されているのがリコピンと呼ばれるカロテノイドの一種。生活習慣病予防や老化抑制にも効果があるといわれています。



## オレンジ味の豆乳寒天

### 材料<4人分>

オレンジ果汁 ……120cc  
豆乳……………200cc  
砂糖……………40g  
粉寒天……………4g  
水……………120cc  
ミント……………適宜



### 栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	85
たんぱく質(g)	2.4
脂質 (g)	1.1
カルシウム(mg)	20
食物繊維(g)	0.6
食塩相当量(g)	0.0

### <作り方>

- ①水に粉寒天を加え、ふやかしておく。
- ②①に豆乳、砂糖を入れてよくかき混ぜる。
- ③②を火にかけて、ひと煮立ちさせたら火からはずし、オレンジ果汁を加える。
- ④器に③を注ぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固め、ミントを添える。

### <一口メモ>

簡単にできる「ヘルシーでかわいい」デザートです。  
豆乳をいれることで、たんぱく質がアップ。粉寒天を水で煮溶かしてから豆乳とオレンジ果汁を加えることでなめらかな寒天が出来上がります。



## 基本のだし汁と八方だしの作り方

削り節 ……20～30g  
水 ……1.8L  
砂糖 ……30g  
塩 ……6g (小さじ1)  
薄口しょうゆ ……1/4カップ



栄養価(1人分)(八方だし)	
エネルギー(kcal)	6
たんぱく質(g)	0.3
脂質 (g)	0.0
カルシウム(mg)	1.3
食物繊維(g)	0.0
食塩相当量(g)	0.5

### <作り方>

#### <だし汁>

- ①水を沸騰させ、火を止めてから削り節を加える。
- ②そのままゆっくりと削り節がひたるのを待つ。
- ③削り節が完全にひたったら、軽くひと混ぜし、そのまま20～30秒おく。
- ④ガーゼなどを敷いたざるでこして、削り節に残っただし汁をしぼる。

#### <八方だし>

- ⑤鍋にだし汁を入れて火にかけ、砂糖、塩、薄口しょうゆの順に加えてしっかり溶かす。
- ⑥ひと煮立ちしたらすぐ火を止める。ぐらぐら沸騰させないのがコツ。

### <一口メモ>

美味しさの決め手となるだし汁は調理のさまざまな段階で使えます。まとめてとっておけば冷蔵庫で2～3日は保存できます。素材の旨味を活かすためにも大いにだし汁を活用しましょう。



# 地域ぐるみの循環器病予防の取り組み 「湯けむり健康教室」

別府大学食物栄養学科では2004年より10年間にわたり高齢者を対象として別府市特有の豊富な温泉を利用して実施している温泉療法と、ステップ運動(有酸素運動)・ウエイトトレーニング(筋力増強運動)などの運動療法、および栄養療法を取り入れた「高齢者の健康・体力づくり教室」事業を展開しています。

また、本教室は、対象者の健康維持・増進をはかる地域貢献のみならず、食物栄養学科学生の貴重な栄養指導・運動指導実習の実践の場となっています。地域住民(高齢者)を対象とし、生活・食習慣等を聞き取り、血管年齢を測定することで、まずは高齢者自身の健康状態を確かめていただきます。また、その結果をもとに、学生たちがそれぞれ担当した対象者の方々の健康プログラムを作成し、栄養指導を行うとともに、料理講習会なども実施しています。対象学年は本学科3年生(75名)で、A、Bの2クラスでさらに4班に分かれ、計8回の栄養教室を開催します。その内2回は調理実習を実施します。肥満や高血圧症などの予防のための栄養改善プログラムや薄味でもおいしく食べられる料理を考案しています。対象者はリピーターが多く健康には十分気をつけていらっしゃる方々ばかりなのですが、学生の指導に対しても熱心に耳を傾けてくださっています。

このように地域の高齢者に対して「健康に生きていく」ためのサポート体制を整えることが地域にある大学としての役割でもあると考えています。生涯学習等の社会的要請に応えるため、地域住民(高齢者)の方々と高齢化社会をこれから支えていく大学生(孫世代)とが交流を深め、協力しあえる関係を築くことで、双方の世代に対して「食」「適正な栄養摂取」「適正な運動習慣」への関心が高まる事が大いに期待できると思っています。

## 平成25年度 湯けむり健康教室 栄養講義実施日程

クラス テーマ	A 湯けむりピック ～目指せ健康金メダル～	B じえ！じえ！じえ！ あまちゃんもびっくり！ ごはんの力
1班	11月8日(金) 脂肪～SIBOU～	11月15日(金) 元気な骨を維持しよう
2班	11月22日(金) お・し・お・な・し	11月29日(金) まだまだ減らしま塩
3班	12月6日(金) 見た目で金！味でも金！ 栄養でも金！ (調理実習)	12月6日(金) 楽しく作ろう カルシオ菜のメモリー (調理実習)
4班	12月13日(金) 未来への栄養の架け橋	12月20日(金) ごはんて改善！動脈硬化

# 湯けむり健康教室の様子

## 運動療法

年間を通して週2回の運動指導を基本とし、その内1回は別府市特有の豊富な温泉を利用した市民温水プール(呼称:テルマス)を利用した温泉療法を行い、1回は別府大学健康センターにてステップ運動などの運動療法を実施している。



温泉水中運動



床運動の様子  
～学生との合同運動～

## 栄養療法

毎年9月から12月にかけて、食物栄養学科にて学生を主体とし、食事調査・身体計測・血液検査を元に受講生に合わせた栄養指導(個別指導・集団指導・料理教室等)を計9回実施している。

### 栄養教室～食事調査・身体測定・個別指導～



### 栄養教室 ～学生を中心とした集団栄養指導～





memo





問い合わせ先

別府大学 食物栄養科学部 食物栄養学科(管理栄養士養成課程)

〒874-8501 大分県別府市北石垣82  
(代表)Tel 0977-67-0101 Fax 0977-66-9696  
(直通)Tel 0977-66-9630 Fax 0977-66-9631