

# 生活習慣病予防対応～地中海風減塩レシピ

## <地中海食とは>

地中海沿岸の人々は高脂肪食を食べているにもかかわらず、血中コレステロール値が低く、動脈硬化による心疾患や脳血管疾患が少ないことが報告されています。  
この地域で豊富に使用している食品であるオリーブオイルや魚介類は悪玉コレステロールを下げる効果のある不飽和脂肪酸を多く含んでおり、野菜や果物、ナッツ、赤ワインなどには抗酸化ビタミンやポリフェノールで老化防止効果、さらに香りのよいハーブ、スパイス、オリーブオイルを使うことで塩分を控えられるなど、さまざまな効果が認められている食事のことを言います。

## ◇1食分の栄養量（1人分）◇

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)
666	28.3	20.8	97.7	7.2	2.9



## 簡単パエリア

### 材料（4人分）

水（容量/重量）	335ml/390g
*シーフードミックスのゆで汁も含める	
減塩コンソメ	大さじ1
シーフードミックス	140g
米	280g
カレー粉	小さじ1
ローリエ	1枚
パプリカ（赤）	80g
パプリカ（黄）	80g
無塩バター	大さじ1
パセリ（生）	7g
レモン	60g

### 作り方

- 1) 味付けに減塩コンソメを加えて沸騰したお湯に、シーフードミックスを入れて3分ほどゆでる。
- 2) シーフードミックスはざるに移し、ゆで汁は冷まして炊飯に使う。炊飯器に米、カレー粉、ローリエ1枚入れゆで汁を使って炊飯に必要な量を用意し、15分浸漬してから炊く。
- 3) 炊き上がったら、ローリエは取り除く。  
シーフードミックス、無塩バター、1cm角にカットした生のパプリカを投入して15分ほど蒸らし、皿に盛りつけ、刻みパセリをかけ、くし形に切ったレモンを添えて出来上がり。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)
317	10.0	4.3	60.5	2.0	0.9

## アジのムニエルグリーンソース

地中海料理をイメージした一品。  
青魚のDHA・EPAやオリーブオイルは中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる効果があります。

### 材料（4人分）

アジ（フィレ）	240g（6枚）
塩こうじ	小さじ2
薄力粉	大さじ2
おろしにんにく	12g
オリーブオイル	小さじ2
グリーンソース	
小松菜	100g
プレーンヨーグルト	80g
食塩	4つまみ (指2本で)
こしょう	少々
レモン果汁	大さじ1

### 作り方

- 1) アジのフィレに、下味として塩こうじとおろしにんにくをすり込む。
- 2) 1)に小麦粉を全体にまぶし、フライパンにオリーブオイルを引いて熱し、1)を表面がきつね色になるよう焼く。
- 3) グリーンソースを作る。ゆでた小松菜・ヨーグルト・食塩・こしょう・レモン果汁をミキサーにかけてソース状にする。
- 4) 焼いたムニエルに3)のソースをかける。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)
136	13.5	6.5	8.3	0.6	1.0



## ブロッコリーとオレンジのサラダ

材料（4人分）  
 ブロッコリー 120g  
 オレンジ 60g（2房程度）  
 さつまいも 80g  
 ワインビネガー 大さじ1  
 食塩 4つまみ（指2本で）  
 オリーブオイル 大さじ1杯半

### 作り方

- 1) ブロッコリーは食べやすい大きさに分けてゆでておく。さつまいもは皮つきのままさいの目に切つてゆでておく。
- 2) オレンジは外皮をむいて内皮ごと1.5cm大に切つておく。
- 3) 1と2を軽く和え、ワインビネガー、食塩、オリーブオイルを合わせたドレッシングをかける。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)
89	2.0	5.3	10.2	2.2	0.3



## 根深ネギと根菜のスープ

材料（4人分）  
 根深ネギ 120g  
 油 小さじ1  
 にんじん 20g  
 かぶ 80g  
 ミニトマト 4個  
 減塩コンソメ 大さじ1  
 こしょう 少々  
 水 600g

### 作り方

- 1) 根深ネギは小口切りにし、焦がし気味に油炒めしておく。
- 2) にんじんはいちょう切り、かぶは6～8等分に切つておく。ミニトマトは半分に切る。
- 3) 1と2を一緒に鍋に入れ、水を加え、にんじん、かぶが柔らかくなるまで煮る。
- 4) 減塩コンソメとこしょうで味付けする。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)
36	1.2	1.1	5.9	1.6	0.6



## コーヒーゼリー



地中海食では、お菓子はハレの日に。  
 ふだんは果物で代用して。  
 今回はコーヒーゼリーをご紹介します。  
 甘みは、砂糖でなく植物由来の低カロリーの甘味料を利用してもOK

材料（4人分）  
 インスタントコーヒー 大さじ3  
 水 600g  
 砂糖 大さじ3  
 粉寒天 4g  
 ホイップクリーム、又は生クリーム 大さじ3  
 ミントの葉 人数分

### 作り方

- 1) 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ、いったん沸騰させてから2分間弱火で混ぜて、粉寒天をよく溶かす。
- 2) 熱いうちにインスタントコーヒーと砂糖を加えてよく溶かす。
- 3) バットに流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- 4) 固まったら、キューブ状にカットして器に盛りホイップクリームまたは生クリームをかけ、ミントの葉を飾る。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)
88	1.6	3.6	12.8	0.8	0.1