



# 食の多様性に対応！ 保存食を使った減塩レシピ

## ベジタリアン×高齢者

ベジタリアンの食事は様々。  
環境にやさしく、生活習慣病予防にも効果的と  
言われます。

	肉類	魚類	乳製品	卵	植物
ヴィーガン	×	×	×	×	○
ベジタリアン	ラクトベジタリアン	×	×	○	×
	オボベジタリアン	×	×	×	○
	ラクト・オボベジタリアン	×	×	○	○
	ベスコベジタリアン	×	○	○	○

### 高齢者の健康面と栄養面の特徴

高齢者に不足しがちな栄養素として、たんぱく質、カルシウム、ビタミンが挙げられます。高齢者には噛む、せき込むなどの咀嚼・嚥下能力の低下、低栄養状態になりやすいという特徴があります。低栄養状態とは、主にタンパクが不足し、体を動かすために使うエネルギーも十分でない状態で、「サルコペニア」と呼ばれる加齢とともに筋肉量の減少と筋力の低下が起こりやすくやすくなります。また、カルシウムが不足することで、起こりやすい疾病は、「骨粗鬆症」です

### 保存食のメリット

長期間常温で保管できるように処理を施した保存食の活用は、SDGsが目指す食品ロスの削減に貢献できます。日本の伝統的な保存食には、野菜、海藻、きのこ、また、大豆・その他マメ類など多くの植物性食品が用いられています。保存食は長期保存が可能のため、買い物の回数が少なくて済む上に、たんぱく質やビタミン、ミネラル豊富な食材も多く、高齢者には嬉しい食材です。



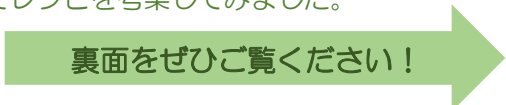
### 減塩のススメ

日本人の食事摂取基準で奨励される食塩量  
**成人男性：8.0g未満/日**  
**成人女性：7.0g未満/日**  
**WHO奨励量：6.0g未満/日**

### 日本人の実際の食塩摂取量

**成人男性：10.9g未満/日**  
**成人女性：9.3g未満/日**  
 (2019年度国民健康・栄養調査より)

高血圧予防に減塩することは重要。でもおいしく食べたい…そんな私たちがおいしく減塩できる工夫でレシピを考案してみました。



中村学園大学  
 栄養科学部 フード・マネジメント学科

制作：村上知歌子 一安菜 稲葉祐衣 東島希咲季 水元芳 お問合せ先：電話：092-851-2867

Eメール: kmizumoto@nakamura-u.ac.jp

食の多様性に対応！

# 保存食を使った減塩レシピ

ベジタリアン×高齢者

乾燥大豆ミートを使ったかんたんレシピ

## ①あったか和風スープ（2人分）

### 【材料】

乾燥大豆ミート … 60g 水 …………… 320cc  
 干しいたけ …… 小2枚 しいたけと  
 人参 …………… 40g 昆布だし … 6g（顆粒）  
 じゃがいも …… 60g しょうゆ …… 小さじ1  
 きくらげ（乾）… 小3枚  
 生姜 …………… 3g

### 【栄養価計算】

献立名	食品名	1人当り分量 g	調味%	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
あったか和風スープ	乾燥大豆ミート	30	0.6%	98	15.0	0.8	20.1	81	5.0	0.0
	干し椎茸（戻し）	15		8.4	0.6	0.1	3.3	1	1.5	0.0
	人参	20		8	0.2	0.1	1.8	6	0.6	0.0
	じゃがいも	30		21	0.3	0.0	2.1	1	1.5	0.0
	きくらげ（戻し）	12		2	0.1	0.0	0.6	3	0.6	0.0
	生姜	3		0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0.0
	水	160		0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
	しいたけとこんぶだし（顆粒）	3		7	0.7	0.0	0.9			1.2
	こいくち醤油	3		2	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0.4
	酒	10		4	0.0	Tr	0.2	0	0.0	0.1
計				150	17.2	1.1	29.5	92	9.2	1.8

### 【作り方】

- 干しいたけ、きくらげは水戻ししておく
- じゃがいも、人参は好みの大きさに切り、じゃがいもは水にさらして水気をきる。
- 干しいたけは薄切り、きくらげと生姜は千切りにする
- 鍋に水320ccと顆粒だし6gを入れて材料が柔らかくなるまで煮込み、しょうゆで味を調える

お酢を使う料理は減塩に最適！  
 ごま油の香りも減塩に活用して！

いつも煮付けに使う高野豆腐の三杯酢和えレシピ

## ②高野豆腐のさっぱり和え（2人分）

### 【材料】

高野豆腐 …… 2枚 酢 …………… 大さじ1  
 玉ねぎ …… 50g しょうゆ …… 小さじ1  
 三つ葉 …… 20g てんさい糖 … 15g  
 ごま油 …… 小さじ1  
 小ねぎ …… 少々

### 【栄養価計算】

献立名	食品名	1人当り分量 g	調味%	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩相当量 g		
高野豆腐の さっぱり和え	高野豆腐（水に戻し）	100	0.3%	115	10.7	7.3	1.1	150	0.0	0.7		
	玉ねぎ（生）	25		10	0.3	0.1	2.2	6	0.4	0.0		
	三つ葉（生）	10		4	0.3	0.0	0.9	14	0.3	0.0		
	酢	7.5		2	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.0		
	こいくち醤油	3		2	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0.4		
	甜菜糖	7		25	0.1	Tr	6.8	Tr	0.6	0.0		
	ごま油	3		28	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0.0		
	小葱	2		1	0.0	0.0	0.1	2	0.1	0.0		
	計					186	11.7	10.4	11.5	173	1.3	1.1

### 【作り方】

- 高野豆腐は50℃程度のお湯に10分程度浸し、その後お湯の中で白くにごるまで、もむようにして押し、水気を切っておく
- 水気が切れた高野豆腐はたんざく切りにする
- 玉ねぎはスライスして水にさらしておく
- 三つ葉は根本を切り落として3cm程度に切る
- てんさい糖、しょうゆ、酢、ごま油で合わせ酢をつくる
- 材料を合わせ酢で和え、小口切りにした小ねぎを添える

※ エネルギーと栄養価は日本食品成分表2020を使用してレシピ1人分を計算しています。