

低カロリーセットメニュー・ 低塩バランスセットメニュー

高脂血症、高血圧などの生活習慣病は、その名の通り、日々の身体によくない生活習慣から起こる病気です。『正しい食生活』『適度な運動』『ストレスの回避』が予防と改善のポイントです。大切なご家族の健康を正しい食事によってサポートするヘルシーなメニューをセットでご紹介いたします。健康が気になる方はもちろん、そうでない方もおいしく召し上がっていただけますので、献立のヒントにお役立てください。



監修：高城 順子

Junko Takagi

料理研究家。女子栄養短期大学卒。和・洋・中の専門家に師事したのち、料理教室の講師を経て、料理研究家に。NHKの「今日の料理」をはじめ、テレビや雑誌で幅広く活躍。おいしい健康食にも造詣が深く、多方面から評価を得ている。

高脂血症

高脂血症とは、血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪などが正常より多い状態。動脈硬化の原因になるため、日常の食事でも予防を心がけましょう。

食事のポイント

カロリーオーバーに気をつけましょう。

エネルギーのとりすぎは、肥満の原因になり、肥満は動脈硬化の引き金になります。ヘルシオの脱油効果が気になるカロリーを抑えます。

コレステロールの多い食品はひかえめに。

コレステロールは、体内で大切な働きをしますが、とり過ぎると動脈硬化につながります。

コレステロールの多い食品例

鶏卵、魚卵(たらこ、いくらなど)、レバーなど。

不飽和脂肪酸が多く含まれる植物性の油や、魚をとりましょう。

動物性の脂は、コレステロールを増やします。

食物せんいをたっぷりとりましょう。

食物せんいは、善玉コレステロールを増やす働きがあり、またコレステロール自体を体外に排泄します。野菜、いも、きのこ、海藻などを多くとりましょう。ヘルシオを使っておいしい野菜メニューを日々の献立にたっぷり取り入れましょう。



MINI コラム 最近では、子供にも高脂血症が増えており、動物性脂肪のとりすぎ、飽和脂肪酸の多いチョコレートやアイス、クリームなどの食べすぎ、清涼飲料水の飲みすぎなどが原因で、こういう食品を多くとっていると子供でも動脈硬化が進みます。

高血圧

高血圧の症状が続くと血管に負担がかかり、血管が硬くなったり傷つきやすくなったりします。その結果、動脈硬化がおり心筋梗塞や脳梗塞などの原因になります。

食事のポイント

塩分をひかえましょう。

ヘルシオが、干物やベーコンの自然な減塩効果のお役に立ちます。また、お料理を作るときや食べるときに少し工夫することで、塩分が減らせます。

塩分をひかえる工夫

新鮮な材料を使う

持ち味を生かして薄味で食べましょう。また、うま味のあるだしを上手に使いましょう。

酸味、香辛料、香味野菜などを利用しましょう。

酸味(レモン、ゆずなど)や、香辛料(からし、カレー粉、しょうがなど)香味野菜(しその葉、パセリ、セロリなど)で味に変化をつけます。



食べ方、食べ物を意識しましょう

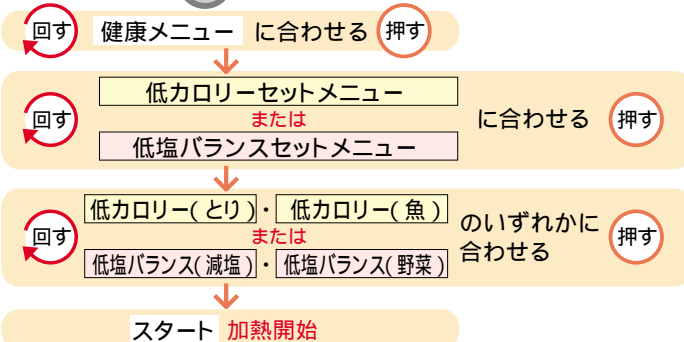
麺類は、汁を残しても塩分が多いので、食べる回数を減らしましょう。また、加工食品(ハム、ソーセージ、たらこ、塩辛など)や佃煮、漬物などもひかえましょう。

栄養バランスのよい食事をしましょう。

主食 + 主菜(肉・魚・豆腐・卵) + 野菜1品を毎食とるのが理想です。特に、野菜には、血圧を下げる効果があります。

操作

自動メニュー を...



自動メニュー セットメニュー

低カロリー(とり)・低カロリー(魚) のいずれかを
低塩バランス(減塩)・低塩バランス(野菜)

選んでも同じ加熱ができます。

• 同じ加熱なら、組み合わせを変えてもできます。

手動でするときは

低カロリー(とり)	ウォーターグリル・予熱なしで約14分
低カロリー(魚)	ウォーターグリル・予熱なしで約14分
低塩バランス(減塩)	ウォーターグリル・予熱なしで約18分
低塩バランス(野菜)	ウォーターオーブン(ロースト)250・予熱なしで約20分

低カロリーセットメニュー

とりのごまだれ焼き
& 和風焼き野菜

358kcal 塩分1.3g

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- ③ ビニール袋にAを入れて混ぜ、とり肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- ④ れんこんと里いもは、皮をむき1cm厚さの輪切りにし、たけのこは6等分に切る。
- ⑤ 別のビニール袋にBを入れて混ぜ、4を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- ⑥ 角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にして中央にのせ、肉のまわりに4の野菜とオクラを並べる。(野菜の漬けた

材料(2人分) とりもも肉...1枚(250g) A[練りごま(白)...大さじ2 しょうゆ...大さじ1 みりん、砂糖...各小さじ1] れんこん...80g 里いも...80g たけのこの水煮...80g オクラ...4本 B[しょうゆ、酒...各大さじ1 みりん、いりごま(白)...各小さじ1]

れは残しておく)

- ⑦ 6を上段に入れる。126ページの操作を参照し、

低カロリーセットメニュー **低カロリー(とり)**

で加熱する。

加熱後、肉はそぎ切りにして野菜とともに皿に盛りつける。

- ⑧ 残しておいた6のたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置き、(角皿・浅角皿は入れません)手動のレンジ1000Wで約20秒加熱する。

加熱後、肉と野菜にかける。

とりの南蛮漬け
& カラフル焼き野菜

332kcal 塩分1.3g

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- ③ ビニール袋にAを入れて混ぜ、とり肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- ④ さつまいもは皮つきのまま1cm角の棒状、玉ねぎは6等分のくし切り、アスパラガスは固い部分は切り落とす。りんごはさつまいもと同じように切り、塩水につけておく。Bは混ぜ合わせておく。

材料(2人分) とりもも肉...1枚(250g) A[しょうゆ、酒...各大さじ1/2] さつまいも...100g 玉ねぎ...1/2個(100g) アスパラガス...2本 りんご...1/4個 B[酢...1/3カップ しょうゆ...大さじ1/2 砂糖...大さじ1 塩...小さじ1/2 黒こしょう...少々 赤とうがらし(輪切り)...1本]

- ⑤ 角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせ、りんご以外の野菜を肉のまわりに並べる。

- ⑥ 5を上段に入れる。126ページの操作を参照し、

低カロリーセットメニュー **低カロリー(とり)**

で加熱する。

- ⑦ 加熱後、肉はそぎ切りにして、さつまいも、玉ねぎ、3等分に切ったアスパラガス、りんごとともに、熱いうちにBに漬けておく。

ささ身の梅肉焼き
& なすと厚揚げの香味ソース

253kcal 塩分2g

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② ビニール袋にAを入れて混ぜ、ささ身を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- ③ なすは皮をつけたまま、縦半分に切ったあと、半分の長さになる。厚揚げは厚みを半分に切り、表面にしょうゆをぬる。
- ④ 角皿に調理網をのせ、ささ身をのせて、なす、厚揚げをまわりに並べる。

材料(2人分) ささ身...4本(200g) A[酒...大さじ1 しょうゆ...小さじ1 梅肉...20g] 青じそ(千切り・飾り用)...5枚 なす...1本(100g) 厚揚げ...2/3個(90g) しょうゆ...適量 B[白ねぎ(みじん切り)...大さじ1/2 にんにく(みじん切り)、土しょうが(みじん切り)...各小さじ1 みりん...大さじ1 しょうゆ...大さじ1/2 酢...小さじ2 砂糖...小さじ1 ごま油...小さじ1/3 豆板醤...少々]

- ⑤ 4を上段に入れる。126ページの操作を参照し、

低カロリーセットメニュー **低カロリー(とり)**

で加熱する。

- ⑥ 加熱後、ささ身は食べやすく切り、飾り用の青じそを上に乗せる。

なすと厚揚げも食べやすく切り、混ぜ合わせたBをかける。

写真は、なすの上に糸とうがらしをのせています。



あじの辛味焼き & きのこのホイル焼き

119kcal 塩分0.9g

材料(2人分) あじ(3枚おろし)...4枚(1枚50g) 白ねぎ...適量 A[しょうゆ...小さじ2 酒...小さじ1 豆板醤...少々] しめじ...1パック(100g) えのきだけ...1パック(100g) だし昆布...5cm角×2枚 酒...大さじ1 大根(おろす)...200g 青ねぎ(小口切り)...2本 ポン酢しょうゆ...適量 アルミホイル



自動メニュー
健康メニュー
低カロリーセットメニュー
低カロリー(魚)

水位 水位1

上段 焼き上げ 約14分

角皿・アミ

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② あじは1枚を2等分する。白ねぎは縦に細く4cm長さに切り、水につけておく。
- ③ ビニール袋にAを入れて混ぜ、あじを入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- ④ しめじ、えのきだけは石づきを切り落としてほぐす。
- ⑤ アルミホイルを2枚広げ、だし昆布を敷き、その上に4を2等分してのせ、酒を半量ずつふりかけて包む。

- ⑥ 角皿に調理網をのせ、汁気をきったあじと5をのせる。
- ⑦ 6を上段に入れる。126ページの操作を参照し、**低カロリーセットメニュー** **低カロリー(魚)**で加熱する。
加熱後、皿に盛り、あじには2の白ねぎ、きのこには、大根おろし、青ねぎをのせ、ポン酢しょうゆをかけていただく。
写真は、白ねぎの上に糸とうがらしをのせています。

さばのおろしソース & 里いもサラダ

354kcal 塩分1.7g

材料(2人分) さば...2切れ(1切れ80g) 玉ねぎ...1/2個(100g) おろしにんにく...小さじ1 A[しょうゆ、酒...各大さじ1 砂糖...大さじ1/2] 里いも...150g オクラ...3本 B[ちりめんじゃこ...10g 練りごま(白)、マヨネーズ...各大さじ1 酒...小さじ2 練りわさび...小さじ1/2 塩、こしょう...少々] すりごま(白)...大さじ1



自動メニュー
健康メニュー
低カロリーセットメニュー
低カロリー(魚)

水位 水位1

上段 焼き上げ 約14分

角皿・アミ

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② さばは、表面に切り込みを入れておく。玉ねぎはすりおろしておく。
- ③ ビニール袋にAと2、おろしにんにくを入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- ④ 里いもは皮をむいて、1cm幅の輪切りにする。Bを混ぜ合わせておく。
- ⑤ 角皿に調理網をのせ、余分なたれをふき取ったさばをのせる。(たれは残しておく) 里いもとオクラをさばのまわりに並べる。

- ⑥ 5を上段に入れる。126ページの操作を参照し、**低カロリーセットメニュー** **低カロリー(魚)**で加熱する。
- ⑦ 加熱後、里いもは温かいうちに粗くつぶし、Bと半分に切ったオクラを混ぜ合わせ、すりごまをかける。
- ⑧ 残しておいた5のたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置き、(角皿・浅角皿は入れません)手動のレンジ1000Wで約1分加熱する。
加熱後、盛りつけたさばにかける。

低塩バランス セットメニュー

さけのマリネ & なすのチーズ焼き

286kcal 塩分1.6g

材料(2人分) 甘塩ざけ...2切れ(1切れ80g) 玉ねぎ...1/4個(50g) A[にんにく(細切り)...30g ピーマン(細切り)...1個 酢...大さじ3 オリーブオイル、砂糖...各大さじ1 にんにく(すりおろす)...少々 こしょう...少々] なす...1本(100g) プチトマト...4個 ピザ用チーズ...15g かつお節...1/2パック(1.5g) しょうゆ...小さじ1



自動メニュー
健康メニュー
低塩バランスセットメニュー
低塩バランス(減塩)

水位 水位1

上段 焼き上げ 約18分

角皿・アミ

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 甘塩ざけは骨を抜く。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ③ ボールにAを入れ、水気をきった2の玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- ④ プチトマトは薄切りにする。
- ⑤ なすは縦半分に切り、切った面を上にしてかつお節としょうゆを混ぜ合わせたものをぬり広げ、4をのせてピザ用チーズをかける。

- ⑥ 角皿に調理網をのせ、2のさけと5をのせ上段に入れる。126ページの操作を参照し、**低塩バランスセットメニュー** **低塩バランス(減塩)**で加熱する。
加熱後、さけに3をかける。
写真は、赤こしょうを散らしています。

さばのピリ辛野菜あえ & りんごポテトサラダ

430kcal 塩分1.8g

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 塩さばは、3等分のそぎ切りにする。
- ③ にんにくの芽は4cm長さに切り、にんじんは4cm長さの細切りに、玉ねぎは薄切りにして一緒にアルミホイルで包む。
- ④ じゃがいもは1cmの輪切り、りんごは1cm厚さのいちょう切りにする。レーズンはぬるま湯でもどしておく。
- ⑤ 角皿に調理網をのせて、2、3、4のじゃがいもを並べる。

材料(2人分) 塩さば...2切れ(1切れ80g) にんにくの芽...80g にんじん...40g 玉ねぎ...1/4個(50g) 白ごま...適量 A[しょうゆ、酢...各大さじ1/2 砂糖、ごま油...各小さじ1 土しょうが(すりおろす)...小さじ1 豆板醤...適量] じゃがいも...1個(150g) りんご...1/4個 レーズン...大さじ2 B[マヨネーズ...大さじ1 練りからし...小さじ1/2 酢...小さじ1] アルミホイル

- ⑥ 5を上段に入れる。126ページの操作を参照し、

低塩バランスセットメニュー **低塩バランス(減塩)**

で加熱する。
加熱後、さばが熱いうちにAとアルミホイルに包んだ野菜とあえ、白ごまをふる。
じゃがいもは食べやすい大きさに切り、Bとりんご、水気をきったレーズンであえる。



牛肉ときのこのブルコギ風 & ブロッコリーのナムル

298kcal 塩分1.5g

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 玉ねぎは縦半分に切って5mm厚さに切り、にらは4cm長さに切る。エリンギは縦半分に切って薄切りにする。
- ③ 牛肉は、2~3cm幅に切り、ビニール袋にAとともに加えて調味料をもみこみ、ニラ以外の2を加えて約10分漬けこむ。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、パプリカは細切りにして、ゆで大豆、もやしとともにアルミホイルで包む。
- ⑤ 底の平らな耐熱容器に3を入れ、オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。

材料(2人分) 牛薄切り肉...120g エリンギ...2本 玉ねぎ...1/2個(100g) にら...50g A[酒...大さじ1/2 しょうゆ...大さじ1 砂糖...小さじ1 にんにく(すりおろす)...小さじ1 しょうが汁...小さじ1/2 白ねぎ(みじん切り)...1/2本] 白ごま、糸とうがらし...各適量 ゆで大豆...50g ブロッコリー...80g もやし...50g パプリカ(赤)...1/4個(40g) B[白ねぎ(みじん切り)...大さじ1 しょうゆ、砂糖、すりごま、ごま油...各小さじ1 塩、一味とうがらし...各少々] アルミホイル オープン用クッキングペーパー

- ⑥ 角皿に4と5をのせ、上段に入れる。126ページの操作を参照し、

低塩バランスセットメニュー **低塩バランス(野菜)**

で加熱する。
⑦ 加熱後、ナムルはBとあえる。ブルコギ風は白ごまと糸とうがらしをふる。



しいたけの肉詰め

& わかめと春菊の煮びたし

228kcal 塩分1.2g

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② しいたけは石づきを取り、石づきのきれいな部分は細かく切っておく。もめん豆腐は水切りをしてつぶしておく。
- ③ わかめは熱湯にくぐらせ食べやすい大きさに切る。春菊は5cm幅に切り、えのきだけは半分の長さに切る。
- ④ 耐熱容器に3とBを入れ、アルミホイルでフタをする。
- ⑤ 豚ひき肉、2の豆腐と石づき、Aをボールに入れ混ぜ合わす。6等分に分けてしいたけのかさの内側に詰める。

材料(2人分) mL=cc しいたけ...6個 豚ひき肉...120g もめん豆腐...50g 大根...300g 青ねぎ、一味とうがらし、ポン酢しょうゆ...各適量 A[片栗粉、酒...各小さじ2 しょうが汁...適量 塩...少々] わかめ...30g 春菊...100g えのきだけ...1/2パック(50g) B[しょうゆ...小さじ2 みりん、酒...各小さじ1 だし汁...100mL] アルミホイル

- ⑥ 角皿に4をのせ、角皿の空間にアルミホイルを敷いて5を並べる。上段に入れる。126ページの操作を参照し、

低塩バランスセットメニュー **低塩バランス(野菜)**

で加熱する。
⑦ 加熱後、肉詰めに大根おろし、小口切りにした青ねぎ、一味とうがらし、ポン酢しょうゆをかける。

煮びたしにおろししょうがを添えてもよいでしょう。

