

高知のご当地食材がたっぷり！ 心臓にやさしい“ハートレシピ”



高知県の健康課題

高知県では、全国平均と比較して約10年先行して高齢化が進んでいるとも言われています*1。

また、心疾患（高血圧性を除く）の死亡率が全国の都道府県の中でも高く*2、健康課題解消に向けて、積極的に対策を進めています。

*1 国立社会保障・人口問題研究所「日本の都道府県別将来推計人口（平成25年3月）」

*2 厚生労働省「平成25年人口動態統計」

高知県の特色を活かしたハートレシピ

四季に応じた旬の食材を用いて、朝食から夕食までの3食を1週間分、合計21レシピご紹介しています。

BREAKFAST
LUNCH
DINNER

FOR 7 DAYS



POINT1

低エネルギー、塩分控え目、
野菜 350g

レシピ1日あたりエネルギー
1675kcal、脂質 40g、
食物繊維 18g、食塩相当量 5.7g に
抑えられています。

POINT2

1日平均
31種類の食材を使用

高知県の特産品を中心に、
野菜、海草、いも類（こんにゃく）、
果物を1日あたり平均21種類、
調味料以外の食材計平均31種類を
使用しています。

POINT3

昼食>夕食>朝食で1日の
活動量に沿った栄養摂取

エネルギーの平均比率は
朝：29%、昼：37%、夜：34%で
内臓への負担を低減する食事量に調
整されています。



～ 季節のレシピのご紹介 ～

秋の朝食

土佐の地鶏サラダのヘルシーモーニング



■材料

・パン

ライ麦パン…70g / オリーブ油…5g

・サラダ

(ローストチキン) 土佐ジローもも肉…40g

醤油…2g / 砂糖…2g

レタス…25g / きゅうり…30g

かいわれ大根…5g / 人参…10g

フレンチドレッシング (市販品) …12g

・ドリンクヨーグルト

ドリンクヨーグルト (市販品) …150g

・フルーツ

新高梨…50g / 巨峰…30g

■作り方

【サラダ】

- ①土佐ジローのもも肉は、分量の醤油と砂糖を混ぜたものをつけて、ローストする。
- ②野菜は、洗って食べやすい大きさにカットする。
- ③ローストチキンを3枚程度にスライスする。
- ④平皿に野菜を盛り、ローストチキンを添え、ドレッシングをかける。

●ポイント

パンをライ麦パンにすることでLDL(悪玉)コレステロールを低下させたり、血圧を下げたりする働きがあるとされている食物繊維(100g中に5.6g)を増やせます。バターの代わりにオリーブ油と組み合わせると、食塩量の節約につながります。豊かな自然に囲まれた高知でのびのびと育った土佐ジローの肉は旨味と歯ごたえが特徴的で噛むことによってより旨味を感じることが出来ます。

●栄養量

エネルギー 477kcal
たんぱく質 19.4g
脂質 13.4g
炭水化物 70.3g
食物繊維 5.6g
食塩相当量 1.8g