

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。



～ 季節のハートレシピご紹介 ～

秋の夕食

高知の里いも「赤目いも」の含め煮と海の幸セット



■材料

・ご飯

雑穀米飯…180g

・刺身盛り合わせ

はつ（キハダまぐろ）…60g

もんごういか…30g / 大根…30g

生わかめ…10g / 青しそ…1枚

たまり醤油…8g

・赤目いもの含め煮

赤目いも（里いも）…60g / 黒砂糖…3g

塩…0.2g / 薄口醤油…2g

・春菊の浸し

春菊…60g / 人参…15g / だし割り醤油…2g

ねりごま…2g

・味付け海苔

味付け海苔…2g

■作り方

【刺身盛り合わせ】

①はつともんごういかをカットする。（刺身用にカットしたものを使用してもよい）

②大根は白髪大根にし、カットしたわかめ、青しそを盛り合わせる。

【赤目いもの含め煮】

①赤目いもを食べやすい大きさにカットし茹でる。

②いもが軟らかくなったら、黒砂糖と塩、薄口醤油で煮る。（圧力鍋を使用すると時間短縮になり、味も良く染みる）

【春菊の浸し】

①春菊は、3cm 位にカットし、人参はせん切りにしてそれぞれを茹でる。

②だし割り醤油とねりごまを混ぜて、絞った具材と混ぜ合わせる。

●ポイント

新鮮な魚が捕れる高知では、夕食に刺身は定番メニュー！ただし醤油をつけ過ぎると塩分摂取量が多くなるので注意が必要です。濃厚な肉質の赤目いも（セレベス）は、黒砂糖で甘煮にすることで、より味が引き立ちます。

●栄養量

エネルギー 466kcal

たんぱく質 30.2g

脂質 2.5g

炭水化物 79.5g

食物繊維 7.1g

食塩相当量 1.9g