

The Tokyo Dietetic Association

とうまよう

<https://www.tokyo-eiyo.or.jp>

発行：令和5年5月1日／発行所：公益社団法人東京都栄養士会 責任者 西村 一弘
〒160-0004 東京都新宿区四谷3-9 慶和ビル3F
TEL.03-6457-8590 FAX.03-6457-8591



2023 5
No.321

「食生活」をよりよいものに 公益社団法人東京都栄養士会から 都民のみなさまへ

- 脂質異常症の食事療法のコツとは？
～動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版より～
- 新型コロナウイルス感染症
高齢者等医療支援型施設（赤羽）での管理栄養士の取
り組み
- 地域とつながる栄養士
産・官・学の連携と地域の健康づくり
- 災害協定を締結した
2022年度区市町村の防災訓練に参加して
- メニュー紹介
「不足しがちな栄養素を補給しよう！野菜小鉢レシピ」

撮影者：前田幸代

脂質異常症の食事療法のコツとは？

～動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版より～

神戸学院大学 栄養学部栄養学科臨床栄養学部門 藤岡由夫

脂質異常症、すなわち血中のコレステロールや中性脂肪が高いとどうなるのでしょうか？これまでの多くの研究から、心筋梗塞や狭心症、アテローム血栓性脳梗塞が起こることがわかっています。特に冠動脈の太いところの動脈硬化はコレステロールが強く関わってきます。

日本動脈硬化学会はこれまで脂質異常症の診断基準を策定し、脂質異常症や動脈硬化の予防や治療に携わってきました。動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版(日本動脈硬化学会ホームページから閲覧可能)を公表し、中でも食事療法は過去に発表された膨大な論文を吟味し、エビデンスに基づいて日本人に沿った内容で作成しています。基本方針は動脈硬化疾患予防のための食事療法(表1)をご覧ください。さらに詳しくは「動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症診療ガイド2023年版」(2023年6月ごろ発刊予定)で食事についてさらに詳しく書いています。本稿はこの中でコツとなるポイントについて記します。

表1 動脈硬化疾患予防のための食事療法

1. 過食に注意し、適正な体重を維持する
・総エネルギー摂取量(kcal/日)は、一般に目標とする体重(kg) × x身体活動量(軽い労作で25～30、普通の労作で30～35、重い労作で35～)を目指す
2. 肉の脂身、動物脂、加工肉、鶏卵の大量摂取を控える
3. 魚の摂取を増やし、低脂肪乳製品を摂取する
・脂肪エネルギー比率を20～25%、飽和脂肪酸エネルギー比率を7%未満、コレステロール摂取量を200mg/日未満に抑える
・n-3系多価不飽和脂肪酸の摂取を増やす
・トランス脂肪酸の摂取を控える
4. 未精製穀類、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、大豆および大豆製品、ナッツ類の摂取を増やす
・炭水化物エネルギー比率を50～60%とし、食物繊維は25g/日以上を摂取を目標とする
5. 糖質含有量の少ない果物を適度に摂取し、果糖を含む加工食品の大量摂取を控える
6. アルコールの過剰摂取を控え、25g/日以下に抑える
7. 食塩の摂取は6g/日未満を目標にする

*18歳から49歳:[身長(m)]² × 18.5～24.9 kg/m²、50歳から64歳:[身長(m)]² × 20.0～24.9 kg/m²、65歳から74歳:[身長(m)]² × 21.5～24.9 kg/m²、75歳以上:[身長(m)]² × 21.5～24.9 kg/m²とする。動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版より引用。

ポイント1 総エネルギー摂取量と脂肪エネルギー比率

肥満者では動脈硬化性疾患発症のリスクが高く

なります。対策として、総エネルギー(カロリー)摂取量を減らすことで、総死亡率が抑制されます。また体重減少を含めた生活改善は血液検査のコレステロールや血圧を含む危険因子の改善に有効であり、その結果として動脈硬化性疾患を抑制できると考えられています。ただし高齢者では現体重に基づき、フレイルなど考慮し、むやみに食べる量を減らすのではなく適宜判断すべきです。大切なことは、炭水化物と脂肪とどちらを減らすかがよく話題に上がりますが、まず総エネルギー摂取量が適切であることが前提です。動脈硬化性疾患の抑制のためには、その前提で従来推奨されている脂肪エネルギー比率20～25%、炭水化物50～60%を設定してください。また間欠的に絶食する方法と食回数は普通にして全体のエネルギーを減らす方法と比べると、1ヶ月ほどの短期では絶食法の方が体重は減りますが、3ヶ月以上の経過を見ると差は認められていません。

ポイントは、血液検査でLDLコレステロール(悪玉)が高い人では脂肪エネルギー比率を制限することが有効であり、中性脂肪が高い人では炭水化物エネルギー比率を50～60%の設定の中でやや低めに設定することが推奨されます。たんぱく質摂取源も考慮して赤身肉や加工肉の過剰摂取を控えて、白身肉(鶏肉や魚)や植物性脂質を摂取してください。

ポイント2 脂肪酸(表1、表2)

適正な総エネルギー摂取量のもとで飽和脂肪酸を減らすこと、または飽和脂肪酸を多価不飽和脂肪酸に置き換えることは、悪玉を減らすこと

に有効で、冠動脈疾患発症の予防のために勧められます。飽和脂肪酸を一価不飽和脂肪酸に置き換えることも悪玉を減らしますが、多価不飽和脂肪酸よりは弱く、また冠動脈疾患の予防効果は明らかではありません。ポイントはどちらの不飽和脂肪酸でも摂りすぎはエネルギー過剰となり、血清脂質の改善効果もありません。大さじ1杯(15 cc)で100 kcalを超えることを忘れないでください。料理にたくさん振りかけるよりは少しずつ浸けて食べる方が良いでしょう。またオレイン酸はオリーブオイルが有名ですが、肉や魚など多くの食材にも多く含まれますのでやはり摂りすぎないようにご注意ください。多価不飽和脂肪酸では、n-3系のEPAやDHAを含む魚油を増やすことが勧められます。n-6系では飽和脂肪酸をリノール酸に置き換えるのがいいでしょう。トランス脂肪酸は天然に含まれるもの(牛肉や羊肉、牛乳および乳製品など)と工業的に油脂を加工および精製する過程で生成されるものがあります。天然由来のトランス脂肪酸を工業的に生成されたものと分けて考えるべきかどうかは難しいところですが、少なくとも総トランス脂肪酸摂取量は死亡率や心血管疾患死亡を増やすことが明らかになっています。低脂肪乳製品にして脂質の多い菓子類の食べ過ぎなど偏った食事をするのは避けましょう。

表2 20歳以上の日本人において各脂質の摂取源となっている主な食品群とその割合

飽和脂肪酸	
多く含む食品	肉類(34.1%) (脂身、鶏皮、ばらなど)
	乳類(14.5%) (牛乳、クリーム(植物性脂肪・乳脂肪)など)
	油脂類(10.6%) (ココナッツオイル、バター、牛脂、ラードなど)
	菓子類(6.7%) (チョコレート(ホワイト・ミルク)、ケーキなど)
	魚介類(6.1%) (あんこうきも、まぐろ脂身、たちうお、うなぎなど)
n-3系多価不飽和脂肪酸	
多く含む食品	魚介類(40.0%) (まぐろ脂身、さば、さんま、ぶり、はまち、イワシ、たちうお、さけなど)
	油脂類(24.0%) (えごま油、あまに油、なたね油など)
n-6系多価不飽和脂肪酸	
多く含む食品*	油脂類(27.1%) (ひまわり油、とうもろこし油、大豆油、ごま油など)
	大豆・加工品(17.8%)
一価不飽和脂肪酸	
多く含む食品	油脂類(20.9%) (オリーブ油、ひまわり油、サフラワー油、なたね油など)
	調味料(8.9%) (マヨネーズ、ドレッシングなど)
コレステロール	
多く含む食品	卵類(51.1%) (鶏卵やうずら卵の卵黄など)
	肉類(20.9%) (肝臓(フォアグラ)、じん臓、心臓、鶏皮など)
	魚介類(17.0%) (きも類、魚卵、小魚など)
	乳類(4%) (バター、ホイップクリーム(乳脂肪)など)
	菓子類(3.7%) (カスタードクリーム、ケーキ、カステラ、ワッフルなど)

括弧内の数字は、それぞれの脂肪酸・コレステロールにおける摂取の割合(重量%)

*肉類は、n-6系多価不飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸を含む。しかしn-6系多価不飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸の摂取は植物由来食品からの摂取が勧められることから、肉類からの摂取は過剰にならないように注意する。(厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査:2020より著者作成)

ポイント 3 コレステロール (表1、表2)

食べたコレステロールが血液検査に及ぼす影響は複合的で個人差があります。よく引用される鶏卵(中でも卵黄)で調べますと、総合的に解析した解析では悪玉を上昇させますが、中でも上がりやすい人と上がりにくい人がおられます。したがって悪玉が多い人は減らすべきでしょう。特に糖尿病患者さんでは要注意です。最近の日本人の1日平均摂取量(令和元年国民健康・栄養調査 20歳以上)は男性366 mg、女性317 mgと以前と比べて増加しており、これはアメリカ人の平均より多いです。ポイントは、悪玉が高い方では、コレステロール200 mg/日未満(鶏卵でおおよそ220-240 mg/個ですので、2、3日に1個まで)と飽和脂肪酸を減らす(エネルギー比率で7%未満に)ことをお勧めします。

ポイント 4 日本食パターン、地中海食、DASH食

肉類の脂身や動物脂(牛脂、ラード、バター)、加工肉を控え、大豆、魚、野菜、海藻、きのこ、果物を取り合わせ、雑穀や未精製穀類を取り入れる食べ方を日本食パターンとすると、日本食パターンは脂質代謝を改善し、動脈硬化性疾患予防に有用と考えられます。ポイントは、食塩(ナトリウム)を減らし、野菜・果物・低脂肪乳製品でカリウム、カルシウムを摂るようにしましょう。地中海食もこれに似ていますが、近年の地中海食は脂質が過剰(エネルギー比率40%)になることに注意してください。

5. 終わりに

食事に関する多くの情報・意見や推測が氾濫している現在、エビデンスに基づいた内容と適切なアドバイスが大切です。ガイドラインを参照していただき、日々の食生活の改善に役立ててください。

新型コロナウイルス感染症 高齢者等医療支援型施設(赤羽)での管理栄養士の取り組み

十文字学園女子大学 講師 林 進

発生から4年目を向かえた新型コロナウイルス感染症、おおよそ3～6か月の間隔で感染者の増減を繰り返しており、感染ピーク時には、高齢者施設で集団感染が起きても、医療機関に入院できないケースが出てきていました。このため東京都は、昨年2月に東京都高齢者等医療支援型施設(旧東京女子医大 東医療センター)を開設、5月には赤羽に機能を移転し継続、7月から12月までに世田谷玉川、渋谷、青山、足立東和、八王子めじろ台、旧府中療育センター、滝野川に同様の施設を開設しています。今回、旧東京女子医大 東医療センター及び赤羽において入所者の食事提供と栄養介入をしましたのでご報告します。

高齢者等医療支援型施設(赤羽)では、新型コロナウイルス感染症の軽症及び中等症Ⅰの方を対象としており、要介護5までの方を受け入れています。また、透析が必要な患者も受け入れており、ピーク時には、定員95名のうち、入所率が8割程度ありました。

管理栄養士は入所時の食事の決定と、食事の準備、提供後の食事摂取量を確認しています。入所時の問診票から以下の項目(年齢、入れ歯の有無、介護度、既往歴、嚥下機能、アレルギー等)をチェックします。80歳以上の高齢者が入所者の大半を占めており、入れ歯の有無も確認。介護度では要介護3以上の割合が高く、認知症も併存している方が多いです。既往歴では、ほとんどの入所者に既往があり、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの慢性疾患にも対応できるよう食事を調節します。脳梗塞の既往も多く麻痺がある場合は、理学療法士が嚥下評価をして嚥下困難者には、お粥やお茶にとろみ剤を入れる

などして誤嚥のない食事形態にします。

透析の方は、たんぱく質・塩分やカリウムの制限が必要なため、調節した食事を透析時間に合わせ提供しています。

食物アレルギー有りの場合はアレルゲンを除去した食事を提供、好き嫌いなどの嗜好面や長年の食習慣、薬剤服用のための禁止食品などにも対応しております。

入所中の食事は、主食ではご飯を基本とし、全粥、お米つぶの無いペースト状のなめらかお粥を用意、それでも食べられない方には高エネルギー高たんぱく質のゼリー類で対応しています。副食は食形態で異なり、普通の固さで1日塩分6g以内の「塩分ケア食」、歯茎でも噛める「やわらか食」、ミキサー食やソフト食に対応した「ムース食」を組み合わせ、朝食7時、昼食12時、夕食18時に適温で提供しています。

医師の診察を始め、看護師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士、東京都職員、事務スタッフなどコメディカルの働きが不可欠となっており、それらが、朝夕の管理者ミーティングで情報が共有され、入所者の直近の病状に即した療養環境の提供を行っています。

高齢者は加齢や身体の衰え、認知症なども加わると、欠食や食事量が少なくなるのは周知の通りです。まして新型コロナウイルスに感染すると、息苦しさや発熱・のどの痛みなどでさらに摂取量が減るため、回復するには入所者個々に合わせた早期の介入が必須です。

新型コロナウイルス感染症は、介護や支援が必要な高齢者の災害医療と感じています。この災害医療の一助に携われたことに感謝するとともに、大学での栄養士教育に生かしていきたいと思えます。

地域とつながる栄養士 産・官・学の連携と地域の健康づくり

東京聖栄大学健康栄養学部管理栄養学科 小林 陽子

東京聖栄大学は、葛飾区が食環境整備の一環として推進している「かつしかの元気食堂推進事業」に平成21年度から関わって14年になります。この事業は、飲食店を通じて健康的なメニューの提供を図り、健康づくりにつなげることを目的としています。本学は学生によるメニューの開発と販売、健康・栄養情報メモの作成を通して学生の資質向上を目指しています。

今回は、本学が担当する活動の中で①区内飲食店、スーパーやお弁当店等で販売するメニューの開発と学生による販売会の実施、②3年次の座学「応用栄養学Ⅲ」で作成している栄養メモ「知っ得メモ」についてご報告いたします。

メニューの開発と販売会は、実施前年度の2月から風見公子教授指導の元、レシピ作成基準を念頭に、「イトーヨーカ堂アリオ 亀有店」担当者様と打ち合わせを重ねました。

学内での12種類のレシピ試作、それを企業担当者様に提案、意見を基に修正を繰り返し、「チキンと野菜の欲張りスープカレー」・「長いも入り彩り野菜の恵みドリア」2レシピを期間限定で「イトーヨーカ堂アリオ 亀有店」において学生が店頭で立ち、販売を担当、さらに、全国の「イトーヨーカドー」の店舗でも販売して頂くことができました。



(販売会の様子)

民間企業「イトーヨーカドー」と葛飾区保健所、東京聖栄大学の「産・官・学」の連携により、レシピ共同開発ができ、学生の主体的な学びと連携・協働の重要性を体感できました。

「元気な食 応援店」に配布している栄養メモ「知っ得メモ」の作成は、最初に小林が、作成上の留意点(情報の入手先・正確性・読み手に立った見やすさやわかりやすさに留意する等)を指導します。A5サイズの小さな紙面にいかに条件に見合ったものにするかがポイントです。1カ月に2テーマずつ旬の食材や生活習慣病予防、健康づくりに役立つ情報を盛り込んでいます。

学生は「誰かの役に立つことがうれしい」・「自分が作成したものが地域に掲示されてうれしかった」等作成に関わることで地域とのつながりを持つことの意義を感じた学生が多かったです。

読み手の皆さんは、このレシピを活用してくださっており、好評を得ています。学生は試作し、分量等確認後、保健所に提出します。保健所の確認後、印刷されたものが大学に届き、大学周辺の認定店には学生が渡しに行くようになっています。こうした一連の取り組みによって情報を発信することの意義とその過程を体感することができます。



健康・栄養に関する情報が氾濫する中、科学的根拠に基づいた情報提供は今後さらに求められます。こうした活動により「主体的に情報を読み解く力」・「メディアにアクセスし、活用する力」の複合的な能力を養う機会になると考えられます。以上のようにメニュー開発や販売会従事、情報の発信等を通じて、学生が地域とつながることは学内の学びとは異なる有意義な「生きた学び」になると考えています。

担当教員として今後も地域に貢献できる学生の養成に尽力したいと思います。

災害協定を締結した 2022年度区市町村の防災訓練に参加して

JDA-DAT/TOKYO(日本栄養士会災害支援チーム東京)部長 神山 薫

JDA-DATは2011年東日本大震災をきっかけに大規模自然災害発生時に、被災地での栄養・食生活支援活動を行うために設立された「日本栄養士会災害支援チーム」です。

コロナ禍で3年ぶりに開催された防災訓練が多く、災害協定を締結した区市町村から2022年度防災訓練の参加へのお声がけをいただき、JDA-DAT/TOKYO部員が参加しましたので、ご紹介いたします。

防災フェスタくにたち2022防災訓練

(開催10/22～10/23国立第六小学校)

秋晴れの中、警察や自衛隊も加わる本格的な訓練ながら、市民が楽しく参加できるイベントでした。部員は、参加型の災害備蓄状況について実践シール貼り調査やパッククッキングのデモンストレーションを行いました。来訪者からの質問が多く、国立市民の防災意識の高さを感じました。

八王子市総合防災訓練 見学

(開催10/30 八王子市立石川中学校)

多くの防災関連団体や地域住民が参加し、互助に基づく訓練を実践しながらの迫力あるデモンストレーションを見ることができました。各避難所情報などを本部に集約し、給食センターから食事提供できる仕組み(一度に1200食可能な配送車)を構築しているとのことでした。多数の医療職能団体も参加し盛大でした。

足立区総合防災訓練(開催10/30)

足立区と令和3年度に災害協定が結ばれ、令

和4年度区防災訓練は、防災関係機関、災害協定締結機関等との連携強化が盛り込まれた訓練でした。『通信訓練』も行われ、情報収集、支援体制の構築も今後具体的にシミュレーションして準備しておく必要性を感じました。

葛飾区医療救護訓練

(開催11/20 イムス東京葛飾総合病院/新小岩中学校等)

被災地を想定した医療専門職の連携を踏まえた訓練でした。医師、看護師が他の医療専門スタッフと連携しながら重傷者、軽症者(地域住民協力)をトリアージし、治療、避難所に誘導するなどが行われました。部員は避難者の健康相談・食事状況調査を実施しました。



葛飾区医療救護訓練
2022/11/20: 行政栄養士、葛飾支部、JDA-DATと協力して行いました。

墨田区総合防災訓練

(開催11/20 錦糸公園/梅若小学校)

参加部員は災害備蓄やパッククッキングのコーナーについての情報提供をしました。当ブースが来場者のスタンプラリーの一つになっていて多くの方が訪れました

2023年度は、東京都・東村山市合同防災訓練が予定されています。他の区市町村との災害協定も進んでおり、それぞれの職能の役目を果たし多団体との連携で災害時の備えと対策を考えていきたいと思っています。

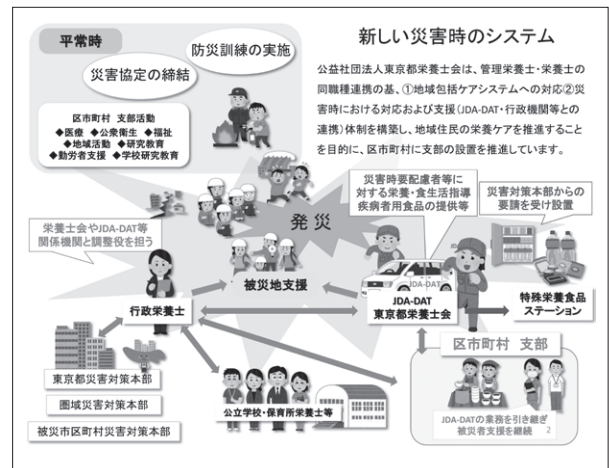
栄養士会支部の設置と 区市町村ごとの災害協定の推進

公益社団法人東京都栄養士会 常務理事 上野 俊

(公社)東京都栄養士会は管理栄養士・栄養士の同職種連携のもと「地域包括ケアシステムへの対応」「災害時における対応および支援体制の構築(JDA-DAT・行政機関等との連携)」を目的に、区市町村に支部の設置を推進しています。災害時も含めて、都民の健康増進、疾病の予防及び公衆衛生の向上のため、都内全域で地域での「切れ目のない食支援」を提供できるよう、どの地域でも管理栄養士・栄養士の顔が見える環境づくりを目指しています。令和5年4月現在、支部は足立区、葛飾区、新宿区、八王子市、東村山市、町田市に設置されています。そしてこのたび葛飾区支部は高齢者の介護予防や健康づくりへの取組における功績が顕著であるとして令和4年度「葛飾協働まちづくり表彰」を授賞しました。

災害協定は東京都、墨田区、練馬区、足立区、葛飾区、国立市、八王子市との締結後、新たに令和5年2月8日に東村山市、3月14日に台東区、4月1日に板橋区と締結しました。締結区市とは平時から地域防災計画や支援体制のマニュアル等の確認を行い、防災訓練を通して顔の見える連携の構築に努めております。そのような中で東京都の総合防災訓練が9月1日～3日に東村山市で開催されます。東京都栄養士会も9月3日に展示訓練と特殊車両展示に参加する予定です。お時間のある方はぜひご参加ください。

JDA-DATスタッフ育成研修会は今年も開催予定です。詳細はHPの研修会情報でご確認ください。



編集後記

食材費の高騰が続いています。コロナ禍、ロシア・ウクライナ問題などによる物流・生産減少の影響ですが、都民の皆様も日々の生活を直撃していることと思います。私たち栄養士も、病院・施設・学校など給食での食材費高騰に頭を悩ませています。そこに追い打ちをかけて、高病原性鳥インフルエンザウイルスの拡大による卵の供給不足で、献立変更を余儀なくされています。早い収束を願っています。5月号の特集は、昨年7月に日本動脈硬化学会より発行されました「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版」の解説を取り上げました。健康な生活を送るためには予防が重要となります。東京都栄養士会では、都民の皆様向けに、「栄養ケア・ステー

ション」を設置しております。お気軽にお問い合わせください。

編集委員 塚田美裕

- | | | | |
|------|------------|------------------|-------|
| 編集委員 | 吉田美代子 | 塚田 美裕 | 佐藤 健一 |
| | 野中ひとみ | 伊藤 薫 | 加治恵梨菜 |
| | 高橋 大悟 | 宮内 眞弓 | |
| 広報部長 | 吉田美代子 | | |
| 表紙撮影 | 前田 幸代 | | |
| デザイン | (株)日本医療企画 | | |
| 印刷所 | (株)文化カラー印刷 | TEL 03-3264-7575 | |
| | | FAX 03-3263-5204 | |

メニュー紹介

皆様のご家庭の献立づくりにご活用ください。

健康応援
メニュー2品

不足しがちな 栄養素を補給しよう！ 野菜小鉢レシピ

メニュー提供
東京都栄養士会登録学生
飯田 優羽

貧血予防に！

小松菜と アサリの卵とじ

所要時間20分



POINT

小松菜とアサリは鉄を多く含む食材で、貧血予防になります。アサリを加えることで、貝の旨味が効いた料理になります。お好みでキノコ類を加えると、食感が出て、ボリュームも出ます。

栄養価（1人分）

エネルギー：109kcal 鉄：7.6mg
たんぱく質：8.8g カルシウム：110mg
脂質：5.9g 食塩相当量：0.6g



【材料（2人分）】

小松菜	75g
にんじん	20g
調合油(サラダ油)	小さじ1(4g)
アサリ缶詰(水煮)	(1/2缶)40g
鶏卵	60g(1個)
しょうが	3g(針生姜にする)
かつおだし	50cc
本みりん	小さじ2(12g)
減塩しょうゆ(こいくち)	小さじ1(6g)
いりごま	1g

調味料A

【作り方】

- ①小松菜は4cm長さ、人参は短冊切り、生姜は千切り（針生姜）にする。
- ②鍋を熱し、サラダ油を入れ、小松菜、人参を炒める。
- ③少ししんなりしたら出汁を入れて煮立たせ、アサリといりごま・調味料Aを加えて、中火で3分ほど煮る。
- ④水分を少し飛ばし、溶いた鶏卵を回しいれ、蓋を閉じて卵とじにする。

カルシウム豊富！

切り干し大根と ひじきのさっぱりサラダ

所要時間10分

POINT

切り干し大根は水気をしっかり絞ってから和えると、調味料がより馴染みます。切り干し大根のポリポリとした食感が楽しめます。酢を効かせて、さっぱりと仕上げました。カニ風味かまぼこやブロッコリースプラウトなどを使用し、彩り良くしました。切り干し大根やひじきはカルシウムを多く含む食材です。



栄養価（1人分）

エネルギー：108kcal
たんぱく質：4.0g
脂質：7.5g
鉄：0.9mg
カルシウム：117mg
食塩相当量：0.9g

【材料（2人分）】

切干しだいこん 乾	10g
干しひじき 乾	6g
かに風味かまぼこ	30g
ブロッコリースプラウト	18g
すりごま	小さじ1(6g)
マヨネーズ	小さじ1・1/4(15g)
かつお節	小さじ2(0.5g)
減塩しょうゆ(こいくち)	小さじ1(6g)
穀物酢	小さじ1(15g)

ドレッシング
の材料A

【作り方】

- ①切り干し大根はお湯で戻し、水気を絞る。
- ②干しひじきはお湯で戻し、火を通した後、流水で洗い、水気を絞る。
- ③ブロッコリースプラウトは根元を切り、流水でさっと洗う。
- ④ボウル等に、①の切り干し大根と②のひじきと③のブロッコリースプラウトを入れ、カニ風味かまぼこを身をほぐしながら加え、ドレッシングの材料Aと和える。