

健康の基本は減塩(1日6g)。豊富なメニューだから続けられる!

# 健康になりたい方へ ミールタイム mealtime®

2011秋号 

カタログ有効期限  
2011年10月1日から  
2011年11月30日まで

お電話で(平日9時~18時)  
☎0120-054-014

ミールタイム  [www.mealtime.jp](http://www.mealtime.jp)

あなたにピッタリのお食事を、栄養士がお選びします。

## ヘルシー食 61メニュー

おかずのみ 300kcal未満、塩分2.0g未満  
ごはん付き 500kcal未満、塩分2.0g未満

## 腎臓病食 74メニュー

たんぱく質10.0g未満、塩分2.0g未満

病院の栄養士さんとのコラボ

はなまるメニュー  
新登場



### 永久保存

- ・気になるカロリー大公開! カロリーマップ
- ・自宅の料理に欠かせない成分表

### 特集 たんぱく制限に対応してくれるお宿

#### 主治医

科 \_\_\_\_\_  
先生 \_\_\_\_\_

#### 担当栄養士

先生 \_\_\_\_\_

#### 食事制限・指示

エネルギー kcal/日 \_\_\_\_\_  
たんぱく質 g/日 \_\_\_\_\_  
塩分 g/日 \_\_\_\_\_  
カリウム mg/日 \_\_\_\_\_  
リン mg/日 \_\_\_\_\_

その他 \_\_\_\_\_

#### 血液検査データ ( 年 月 日 )

血糖値 mg/dL 尿酸 mg/dL  
HbA1c % γ-GTP IU/L  
LDLコレステロール mg/dL 尿素窒素 mg/dL  
HDLコレステロール mg/dL クレアチニン mg/dL  
中性脂肪 mg/dL カリウム mEq/L

# 続けてこそ『キューピーディフェ』の効果が期待

キューピーディフェは毎日15g(約大さじ1杯分)を摂り続けることで効果が期待できます。

15g

続けよう!!  
キューピーディフェ

管理栄養士おすすめ

キューピーディフェを使った秋冬ヘルシーレシピ

## 春菊のマスタードマヨ和え

沖縄県 南部徳洲会病院 新庄 智子 先生

### キューピーディフェ おすすめポイント

「キューピー ディフェ」の程よい酸味がさまざまな材料となじみやすいです。コレステロールを下げる効果もありながら、美味しい。今までにあまり使えずにいた食材も、「キューピー ディフェ」が美味しく仕上げてくれます。



### 〈材料〉(2人分)

春菊	1束(210g)
鶏ささみ	2本(76g)
酒	少々(2g)
塩	少々(0.2g)
こしょう	少々(0.2g)
キューピー ディフェ	30g
キューピー マスタード あらびき	小さじ1(5g)

### 〈作り方〉(調理時間約10分)

- 鶏ささみは筋を取って器に並べ、酒、塩・こしょうをしてラップをかけ、レンジ(500W)で約4分加熱する。粗熱がとれたら食べやすい大きさにさく。
- 春菊は茎と葉に分け、茎は食べやすい大きさに切る。耐熱皿に入れてラップをかけ、レンジ(500W)で約2分加熱して水にとり、水気をきる。
- ボウルにキューピー ディフェとマスタードを混ぜ、①と②を加えて和える。



### 栄養成分表(1人当たり)

エネルギー	118kcal
たんぱく質	11.7g
脂質	6.0g
炭水化物	4.9g
ナトリウム	333mg
カリウム	643mg
食塩相当量	0.9g
コレステロール	46mg

### 一言アドバイス

「キューピー ディフェ」が、春菊の苦味と淡白な鶏ささみをなじませます。

## 焼き野菜 りんごのサワーマヨネーズ添え

北海道 帯広第一病院 吉田 みか 先生

### キューピーディフェ おすすめポイント

カロリーやコレステロールを抑えたお食事はあっさりになりがちですが、「キューピー ディフェ」はヘルシーに、ここのあま味を楽しむことができ、お料理の幅が広がります。



### 〈材料〉(2人分)

キャベツ	1/8個(100g)
にんじん	1/2本(90g)
さつまいも	1/4本(67.5g)
かぼちゃ	80g
プレーンヨーグルト	60g
りんご	1/4個(53.3g)
塩	少々(0.2g)
こしょう	少々(0.2g)
キューピー ディフェ	30g

### 〈作り方〉(調理時間約10分)

- キャベツは半分のかし形切りにする。にんじんは皮をむき、5mm幅に切る。さつまいもは皮つきのまま5mm幅に切り、水にさらして水気を切る。かぼちゃはワタと種を取り、5mm幅に切る。
- にんじん、さつまいも、かぼちゃは耐熱皿に入れてラップをかけ、レンジ(500W)で約7分加熱する。
- りんごはよく洗い、皮つきのまま1cmの角切りにする。
- ボウルに③、プレーンヨーグルト、キューピー ディフェを入れて混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。
- キャベツと②を、魚焼きグリルで焼き色がつくまで約7分焼く。
- ⑤を器に盛りつけ、④をかける。



### 栄養成分表(1人当たり)

エネルギー	190kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	6.2g
炭水化物	31.4g
ナトリウム	234mg
カリウム	641mg
食塩相当量	0.6g
コレステロール	25mg

### 一言アドバイス

油を使って焼く代わりに、レンジと魚焼きグリルで加熱するので、カロリーを抑えることができます。カリウムも豊富なため、血圧が高い方にもおすすめです。

## マヨトースト

神奈川県 平和病院 岩橋 明美 先生

### キューピーディフェ おすすめポイント

「キューピーディフェ」は血中コレステロールを下げ、カロリーも50%カットされているのでおすすめです。野菜の栄養を効率よく吸収するには適度な油分と一緒に取ることが良いと言われてしますので、食事に「キューピーディフェ」を上手に取り入れて、おいしく栄養を摂りましょう。



### 〈材料〉(2人分)

食パン	2枚(6枚切り)(120g)
プチトマト	4個(36g)
ピーマン	1/4個(8.5g)
ソーセージ	2本(40g)
トマトケチャップ	大さじ1/2(9g)
キューピー ディフェ	30g
キューピー マスタード あらびき	小さじ2(10g)

### 〈作り方〉(調理時間約10分)

- プチトマトは半分に切る。ピーマンは薄い輪切りにする。ソーセージは斜め4等分に切る。
- 食パンにケチャップとマスタードをぬり、①をのせてキューピー ディフェで線描きし、オーブントースターで約5分焼く。



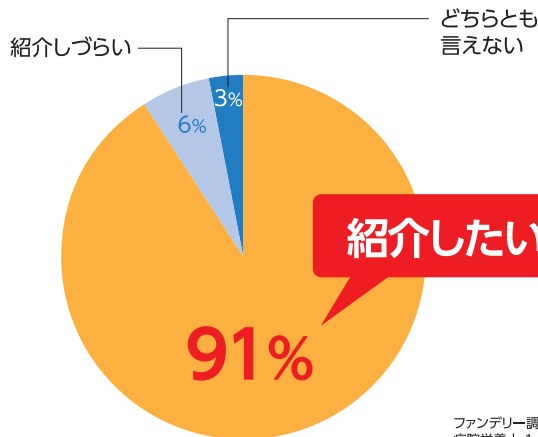
### 栄養成分表(1人当たり)

エネルギー	294kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	14.2g
炭水化物	32.3g
ナトリウム	750mg
カリウム	176mg
食塩相当量	1.9g
コレステロール	32mg

### 一言アドバイス

お好みの材料をのせて、「キューピー ディフェ」をかけて焼くだけでかんたんにできます。

## 病院の栄養士さんもおすすめします



ファンデリー調べ  
病院栄養士 1,050名対象

特長や機能を理解している栄養士の皆様も、  
キューピー ディフェをおすすめします。