

まめなかつしん

第248号：H26.1.1
発行：関市
編集：関保健所管内行政
栄養士研究会

今月のテーマは **かぶ・小松菜** です！



減塩生活で高血圧症予防

高血圧であると、血管は常に高い圧力を受けることになります。動脈硬化などとあわせると、血管が詰まったり破れたりして、脳卒中や心筋梗塞を起こす危険性が高くなってしまいます。血管のしなやかさを維持できるように、普段の暮らしの中でできることを見つけて血圧コントロールをはじめてみませんか？

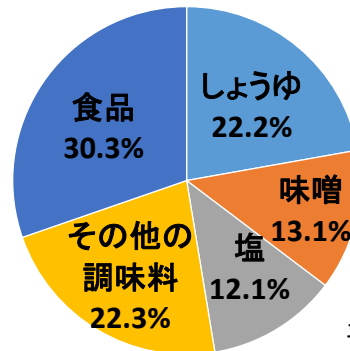
生活習慣の修正ポイント

- 1) 食塩制限
- 2) 野菜、果物の積極的摂取
- 3) 適正体重の維持
- 4) 運動
- 5) 節酒
- 6) 禁煙



高血圧症治療ガイドライン2009(日本高血圧学会)

食塩の食品群別摂取量



平成23年県民栄養調査

減塩のコツ

○食べるときは、

- * 調味料は「かけて」ではなく、「つけて」食べる
- * 麺類のつゆやスープは残す
- * 塩分の多いインスタント食品を避ける
- * 漬物、佃煮、塩辛などを食べすぎない

○料理を作るときは、

- * 味付けに酢、香辛料、ハーブ、ゆず、レモンなどでメリハリを
- * 薄味でもおいしくなるように「だし」を使う

食塩は、しょうゆや味噌などの調味料の他にもパン、魚や肉の加工品、漬物にも含まれています。漬物は1日1回だけと決めるなどとりすぎに注意しましょう。



(関市の食育) これも『共食』です！

- どんな食事(献立)にしようかいっしょに考える
- 料理をいっしょに作ったり、配膳・食卓の準備をしたりする
- 食事の感想を話したり、聞いたりする
- 後片付けを手伝う(食器を片づける・洗う・廃棄・保存)



まめなかつしん 関市

検索

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで

関市保健センター TEL：0575-24-0111

※回覧後この印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出してください。

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。(アドレス：<http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>)

◎主菜：かぶと鶏肉の豆乳煮（4人分）

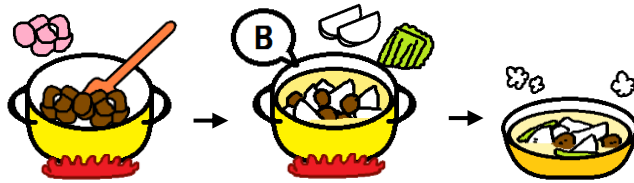
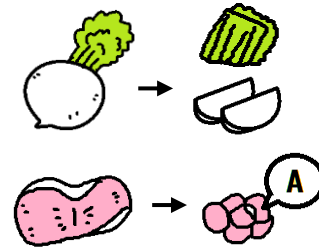
和風なクリーム煮☆濃厚な大豆のうまみを味わって

か	ぶ	500g
か	ぶの葉	50g
	鶏もも肉(皮なし)	250g
A	塩	ひとつまみ
	酒	大さじ1/2
	サラダ油	大さじ1
B	無調整豆乳	2カップ
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	薄口しょうゆ	大さじ1/2

(ひとり当たり)

エネルギー	197kcal
たんぱく質	16.7g
カルシウム	80mg
食物繊維総量	2.5g
塩分	1.5g

① かぶは皮をむき、4~6つ切りにする。葉は長さ3cmに切る。鶏もも肉は3cm角に切り、Aをふる。



② 鍋でサラダ油を熱して、鶏もも肉を中火で両面焼き色をつける。Bを加えて、中火で煮立てて、あくを除き、かぶを加える。再び煮立ったら、弱火にして20分ほど煮込み、葉を加えて1、2分煮る。

◎副菜：小松菜のごま味噌あえ(2人分)

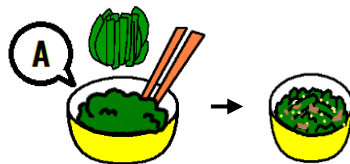
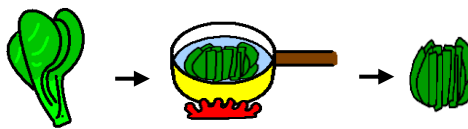
小松菜とごまでカルシウムたっぷり!

小	松	菜	150g
A	すりごま	小さじ1	
	砂糖	小さじ1	
	味噌	大さじ1/2	
	薄口しょうゆ	小さじ1	
	だし汁	大さじ1.5	

(ひとり当たり)

エネルギー	42kcal
たんぱく質	2.4g
カルシウム	163mg
食物繊維総量	2.0g
塩分	1.1g

① 小松菜は沸騰湯でゆでて、水にとる。水けを絞って、4cm長さに切る。



② Aは混ぜ合わせておく。①とAをあえる。

◎副菜：かぶのレモン浅漬け(2人分)

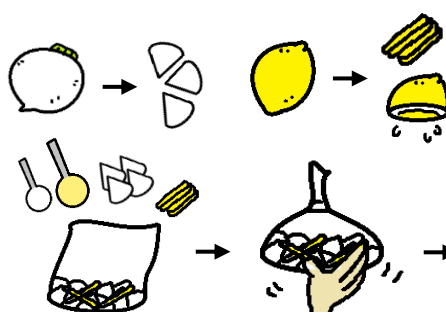
塩分ゼロの浅漬け! 減塩対策にオススメの一品

か	ぶ	140g
砂	糖	小さじ1強
	レモン果汁	大さじ1
	レモンの皮	少々

(ひとり当たり)

エネルギー	24kcal
たんぱく質	0.6g
カルシウム	18mg
食物繊維総量	1.1g
塩分	0g

① かぶは縦半分に分けて、薄切りのいちょう切りにする。レモンの皮はせん切りにする。



② ポリ袋に全ての材料を入れて、もみ混ぜる。しばらくおき、全体がしんなりとなったら軽く汁けを絞って器に盛る。

※かぶの葉があれば細かく刻んで入れても良い。