



まめなかなつしん

第271号：H27.12.1
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 **白菜・春菊・れんこん** です！



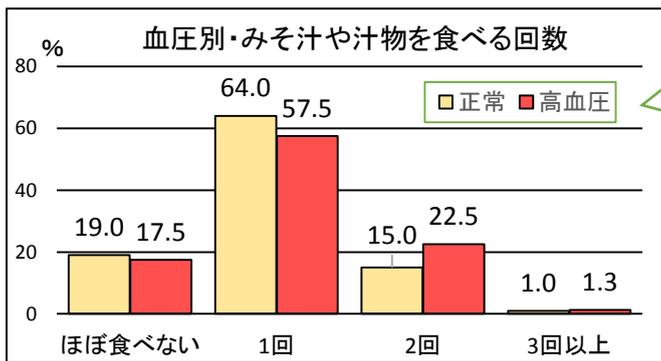
減塩Ⅰ：汁物と高血圧

1日の食塩摂取目標量 ※「日本人の食事摂取基準(2015年版)」による

男性 **8g未満**

女性 **7g未満**

※高血圧の人は男女とも6g未満



食塩のとりすぎは高血圧につながり、動脈硬化を招き、血管の老化を促進します。血管は全身に栄養や酸素を運んでいるため、老朽化すると全身に影響が出ます。日本人の多くは食塩をとりすぎています。若々しい血管を守るために、今よりも減塩をしましょう！



H26食塩に関する調査結果より、関市・美濃市・郡上市の状況)

※高血圧とは、収縮期血圧 **140mmHg**、または拡張期血圧 **90mmHg** 以上をさします。

汁物の減塩のコツ

味噌汁の味の濃い家庭は、他のおかずの味も濃い傾向にあります。

①めん類の汁は残しましょう



→汁を全部残すと
食塩摂取量は約2g
全部飲み干すと
食塩摂取量は約6~8g

②天然食品でだしをとみましょう

→昆布、かつお、にぼし、しいたけなどから「旨味」を引き出し、食塩を減らす



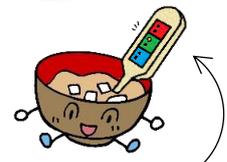
③具たくさんにしましょう

→汁物に具を多く入れ、汁の量を減らす



④汁物の回数を減らしましょう

→汁物は1日1杯までに味噌汁1杯で食塩摂取量が約1.5g



⑤薄味に慣れる

地域のヘルスマイトさんがあなたの家の味噌汁の塩分測定をしてくれますよ♪



関市の食育

節度ある適度な飲酒量を守ろう

お酒を飲む機会が増える時期です。特にふだん飲酒習慣のある方は、休肝日や節酒で自身の健康づくりに努めましょう。

まめなかなつしん 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

※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>)

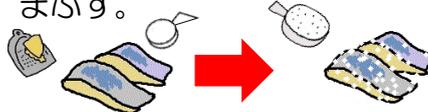
◎主菜：白菜とさばの黒酢煮（3人分）

白	菜	3枚
さ	ば	120g
赤	唐辛子	2本
A	酒	大さじ1.5
	生姜のすりおろし	1/2かけ分
	片栗粉	適量
	サラダ油	大さじ2
B	黒酢	大さじ3
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	醤油	大さじ1

（ひとり当たり）

エネルギー	240kcal
たんぱく質	9.4g
カルシウム	29mg
食物繊維総量	1.2g
食塩相当量	1.0g

- ① さばは、3cm幅に切ってボウルに入れ、Aを加えてからめる。5分ほどおいてから、片栗粉をまぶす。



- ③ 赤唐辛子は、半分に切って種を除く。



- ⑤ フライパンをペーパーでふき取り、サラダ油大さじ1を入れ、白菜の芯を焼く。



白菜を焼いて甘みUP!

- ② 白菜は、大きめの一口大に切る。



- ④ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、さばを身のほうから並べ、両面をこんがり焼き取り出す。



- ⑥ 白菜の葉、赤唐辛子、さばを加え、混ぜ合わせたBを加え、とろみが付くまで煮詰める。



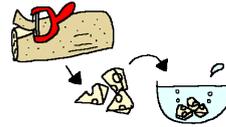
◎副菜：れんこんのケチャップ炒め（3人分）

れんこん	150g	
A	ケチャップ	大さじ1
	醤油	小さじ1
	サラダ油	大さじ1/2

（ひとり当たり）

エネルギー	59kcal
たんぱく質	1.2g
カルシウム	11mg
食物繊維総量	1.1g
食塩相当量	0.5g

- ① れんこんは皮をむき、一口大の長めの乱切りにして水にさらし水気を切る。



- ③ Aと水大さじ2~3を加え、水分がほとんどなくなるまで炒める。



ささと!もう1品

- ② フライパンを熱し、サラダ油をひき、①を加え炒める。



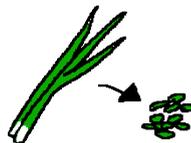
◎副菜：春菊のネバネバ和え（2人分）

春菊	1束
万能ねぎ	適宜
納豆	1パック
白ごま	大さじ1
醤油	小さじ1

（ひとり当たり）

エネルギー	75kcal
たんぱく質	5.4g
カルシウム	123mg
食物繊維総量	3.5g
食塩相当量	0.5g

- ① 万能ねぎを細かく切る。



- ③ 食材、調味料をすべてボウルに入れ、混ぜ合わせる。



春菊のたっぷりメニュー

- ② 春菊は、熱湯でゆで、かたく絞って細かく切る。

