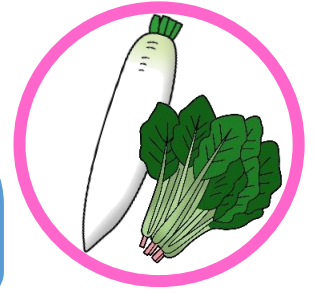




まめなかなっしん

第272号：H28.1.1
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 **大根・ほうれん草** です！



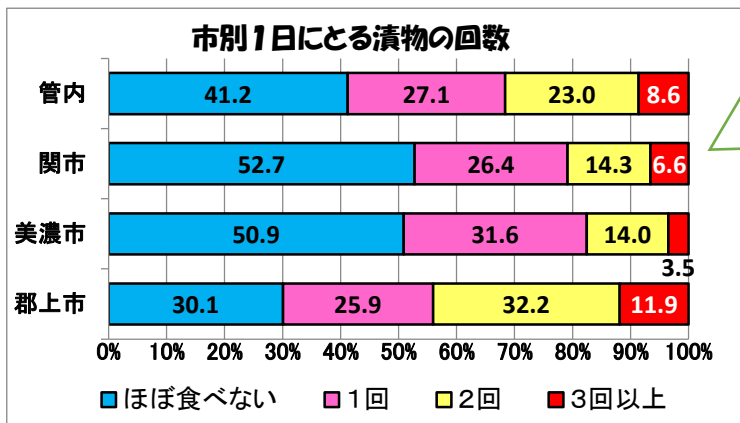
減塩Ⅱ：漬物と高血圧

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



「野菜がとれるから、漬物を食べる！」という方がいらっしゃいますが、漬物には食塩が多く含まれています。知らず知らずのうちに食塩を摂取していることとなります。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。漬物は上手にとり、高血圧を予防しましょう！

H26食生活改善推進員による食塩に関する調査結果より

※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。

漬物の上手なとり方

- ①小皿に分けて食べましょう
1回に食べる分だけを小皿に盛り付けよう
- ②1日1~2回までにしましょう
右図を参考に食べ過ぎないように
- ③甘酢漬けなどにしましょう
酢漬けにすることで塩分カット
- ④浅漬けにし、ゆずや七味をかけましょう
香りや辛みでアクセントをつけて塩分カット
- ⑤昆布を加えて旨味を出しましょう
だしの風味を生かし、塩分カット

これだけで食塩**1g**！！ たくあん 25g

白菜漬(塩漬・キムチ) 45g



きゅうりのぬか漬け 20g



梅干し 4g



らっきょう甘酢漬 45g



関市の食育

かぜ予防は三度の食事から

肺炎は、関市の死因別死亡の第2位です。かぜに負けないからだをつくるために、食事をおろそかにしないように。

まめなかなっしん 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>)

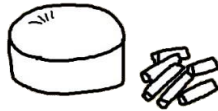
◎主菜：大根の肉巻ソテー（2人分）

| | |
|------|------|
| 大根 | 200g |
| 豚ロース | 10枚 |
| 水菜 | 2株 |
| みそ | 大さじ1 |
| サラダ油 | 適宜 |

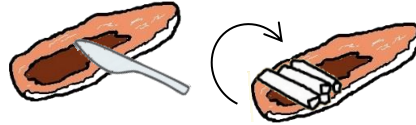
（ひとり当たり）

| | |
|--------|---------|
| エネルギー | 281kcal |
| たんぱく質 | 16.2g |
| カルシウム | 119mg |
| 食物繊維総量 | 3.0g |
| 食塩相当量 | 1.2g |

- ① 大根は、ピーラーで皮をむき、縦に3~4mm角の棒状に切る。



- ③ 豚肉を1枚広げ、みそ1/10量を塗りのばす。大根1/10量を肉の手前にのせ、きつめにくるくる巻く。

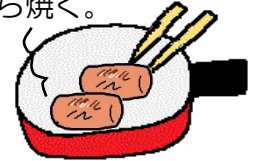


みそ味でご飯によく合う一品！

- ② 水菜は、根元を切って長さ5cmに切り、器に盛る。



- ④ フライパンで油を熱し、巻目を下にして焼く。全体に焼き目がつくよう、ころがしながら焼く。



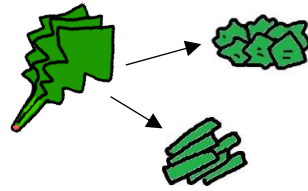
◎副菜：ほうれん草のからし酢あえ（4人分）

| | |
|-------|--------|
| ほうれん草 | 240g |
| 春雨 | 20g |
| 醤油 | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| 練りがらし | 小さじ1/2 |

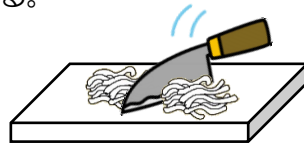
（ひとり当たり）

| | |
|--------|--------|
| エネルギー | 35kcal |
| たんぱく質 | 1.6g |
| カルシウム | 34mg |
| 食物繊維総量 | 1.8g |
| 食塩相当量 | 0.7g |

- ① ほうれん草は、3~4cm長さに切り、茎と葉先に分ける。

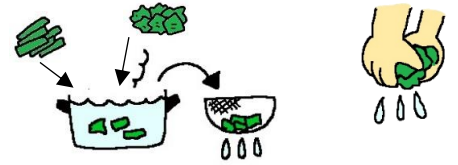


- ③ 春雨は、熱湯に浸して戻し、水けをよく切り、食べやすい長さに切る。

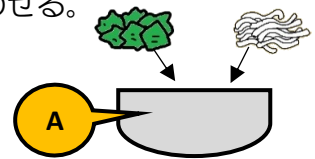


さっと！もう1品

- ② たっぶりの熱湯で、①の茎を入れざっと混ぜ、葉先を加える。ゆであがったら、粗熱を取り、かたく絞る。



- ④ ボウルにAを混ぜ合わせる。そこへ、②と③を入れ、よく混ぜ合わせる。



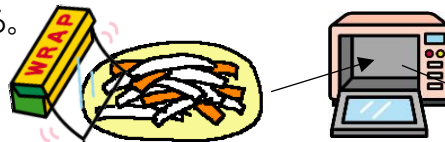
◎副菜：大根と人参のナムル（3人分）

| | |
|----------|--------|
| 大根 | 150g |
| 人参 | 30g |
| 鶏がらスープの素 | 2.5g |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| おろしにんにく | 少々 |
| いり白ごま | 少々 |

（ひとり当たり）

| | |
|--------|--------|
| エネルギー | 26kcal |
| たんぱく質 | 0.7g |
| カルシウム | 24mg |
| 食物繊維総量 | 1.0g |
| 食塩相当量 | 0.4g |

- ① 大根と人参は、干切りにし、耐熱皿に入れて電子レンジで加熱する。



- ③ 器に盛り、ごまをふる。



電子レンジで簡単レシピ♪

- ② ボウルに①とAを入れ、よく混ぜ合わせる。

