

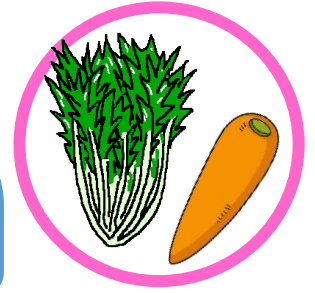


まめなかなつしん

第273号：H28.2.1
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

人参・水菜 です！



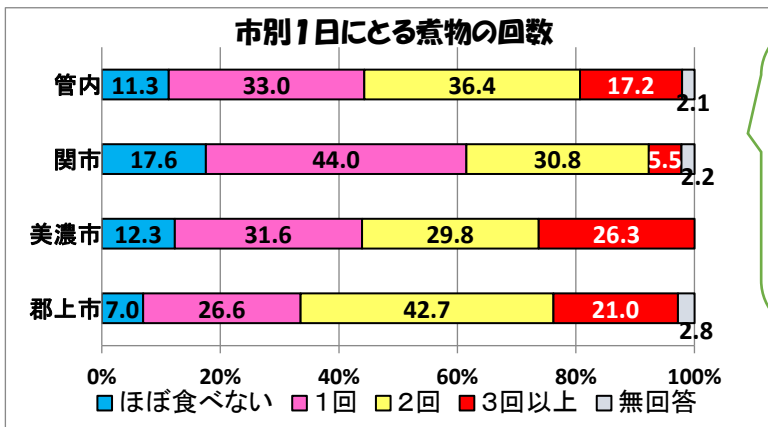
減塩Ⅲ：煮物と高血圧

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



日本人になじみの深い「煮物」には、醤油、みそなど塩分の多い調味料を使用します。一度に大量に作り、「毎食煮物を食べる」という方も多いのではないのでしょうか・・・塩のとりすぎは、高血圧につながり、心臓病や脳卒中の原因になります。煮物は上手にとり、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。

煮物を上手に食べよう

①小皿に分けて食べましょう

大鉢に盛り付けるのではなく、1回に食べる分だけを小皿に盛り付けよう

②組み合わせに気を付けましょう

煮物×煮物にならないように

③だしの旨味を生かしましょう

昆布・かつおを上手に利用し、食塩カット

これも煮物！？

カレー・シチュー・肉じゃが・おでん など
意外と多く食塩が含まれている料理です。

煮物の食塩目安！！～1人前～

さばの味噌煮

1.8g



ひじきの煮物

1.0g



里芋の煮っころがし

1.8g



すき焼き風煮

2.8g



根菜の煮物

2.7g



※家庭の味付けや量により、食塩量は異なります。



関市の食育

もっと大豆を食べよう

日本人は大豆の多くを豆腐や油揚げとしてとっています。植物性たんぱく質や脂質を含む大豆を、節分の機会にぜひ「年の数だけ」丸ごといただきます。

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：にんじんと豆腐のチャンプルー（2人分）

簡単でやみつきになる味！

にんじん	100g	
木綿豆腐	300g	
ごま油	小さじ1	
サラダ油	小さじ1	
A	砂糖	小さじ1/2
	醤油	小さじ1/2
	塩	小さじ1/3
かつお節	1パック	

（ひとり当たり）

エネルギー	171kcal
たんぱく質	11.1g
カルシウム	195mg
食物繊維総量	1.9g
食塩相当量	1.1g

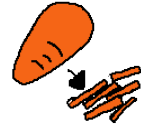
- ① 豆腐は、ペーパータオルで包み、重しをして30分以上おいて水けをきる。



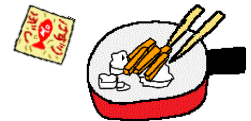
- ③ フライパンにごま油を熱し、豆腐を一口大にちぎりながら入れる。両面に薄く焼き色をつけて、いったん取り出す。



- ② にんじんは、皮をむき千切りにする。



- ④ ③のフライパンにサラダ油を足し、にんじんを入れてしんなりするまで炒める。豆腐を戻し入れ、Aで調味し、かつお節を半分加え混ぜる。器に盛り、残りのかつお節を飾る。



◎副菜：にんじんとブロッコリーのチーズ和え（2人分）

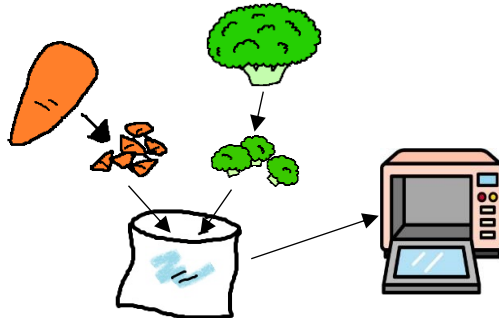
電子レンジで簡単レシピ♪

にんじん	120g	
ブロッコリー	80g	
クリームチーズ	40g	
A	白すりごま	小さじ1/3
	酢	小さじ1
	こしょう	少々

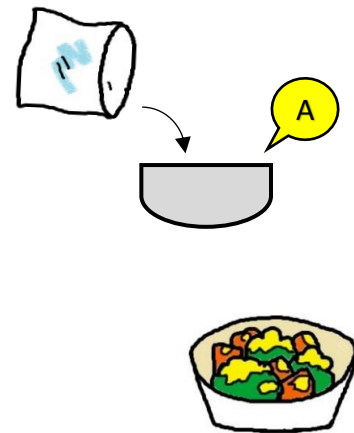
（ひとり当たり）

エネルギー	108kcal
たんぱく質	3.8g
カルシウム	51mg
食物繊維総量	3.3g
食塩相当量	0.2g

- ① にんじんは、乱切りにし、ブロッコリーは、小房に分けて水にくぐらせ、ポリ袋に入れて電子レンジで加熱する。



- ② Aを混ぜ、①に加えてあえる。



◎汁物：水菜と白菜のスープ（2人分）

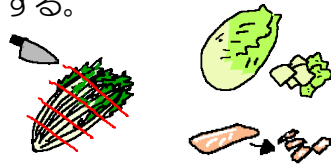
具だくさんのヘルシースープ！

水	菜	100g
白	菜	80g
ベーコン		10g
だし汁		300cc
粒コーン		大さじ4
醤油	油	小さじ1
		塩

（ひとり当たり）

エネルギー	69kcal
たんぱく質	3.7g
カルシウム	127mg
食物繊維総量	3.0g
食塩相当量	1.2g

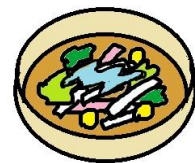
- ① 水菜は、2cm長さに切る。白菜とベーコンは、短冊切にする。



- ③ 醤油、塩で調味し、コーンと水菜を加え、ひと煮たちさせる。



- ② 鍋にだし汁を煮立てて、白菜とベーコンを入れて煮る。



※この3品にごはん1杯をプラスすると、ヘルシーメニューが出来上がります！