



まめなかなつしん

第324号：R2.5.1

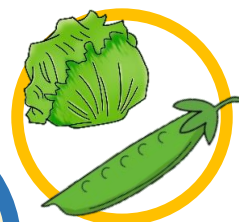
発行：関市

編集：関保健所管内行政栄養士研究会

今月のテーマは

シタス・スナツプ・エンドウ

です！



5月17日は高血圧の日 毎月17日は減塩の日

塩辛いものをたくさん食べるとのどが渇いた体験はありませんか？

血液中の塩（ナトリウム）が増えると、塩の割合を一定に保つため、体が水分量を増やそうとします。

そのため、血液量が増え、心臓が高い圧力をかけて血液を循環させなければならなくなり、血圧が高くなります。血圧が高くなった状態を「高血圧」と言い、心疾患や脳卒中、腎不全等のリスクを高めます。

食塩を減らしても美味しい減塩の工夫

①食材の持ち味やうま味を活かす

・素材の風味や食感、だしのうま味



・種実類の香ばしさと食感



・酢、柑橘類、ヨーグルトなどの酸味



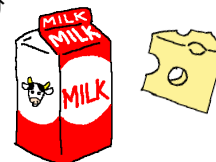
・ごま油やオリーブ油、バターなど油脂風味



・香辛料や香草類の香り独特の風味



・牛乳やヨーグルト、チーズなど乳製品の
コクと塩分



②適度な焦げの風味を活かす



③塩味調味料は 食材の表面につける



④主食は味付けのないご飯を優先とする



⑤減塩調味料や 減塩食材を活用する



調味料だけでなく、減塩の食
材が紹介されているよ。上手に
利用してみてね。



日本高血圧学会が進めるJSH減塩食品
https://www.jpnsh.jp/general_salt.html

ストップ 新型コロナウイルス



うつさない・うつらないために3密（密閉・密集・密着）を避けましょう！
咳エチケット・手洗いをしましょう！
日頃からの健康な身体づくりを！ 主食・主菜・副菜のそろった食事を！

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

関市市民健康課（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：スナップエンドウと豚肉のバター醤油ソテー（4人分）

バター醤油の風味がgood!

スナップエンドウ	12個
じゃがいも	小2個(200g)
豚ロース肉	320g
にんにく	10g
バター	小さじ4
醤油	大さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	213kcal
たんぱく質	18.0g
カルシウム	17mg
食物繊維総量	1.7g
食塩相当量	1.1g

- ① じゃがいもはくし形に切る。耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ（500W）で約4分加熱する。



- ② スナップエンドウは筋をとり、斜め半分に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。



- ③ フライパンに半量のバターとおろしにんにくを入れ、弱火にかけ、豚肉、スナップエンドウの順に炒める。



- ④ ③にじゃがいもを加え、しょうゆと残りのバターを入れて炒める。



◎副菜：レタスのカレースープ（4人分）

レタスをスープに!

レタス	葉4枚
玉ねぎ	小1個(100g)
サラダ油	大さじ1
カレー粉	小さじ1
A 固形コンソメ	2個
水	3カップ
こしょう	適宜

(ひとり当たり)

エネルギー	52kcal
たんぱく質	1.0g
カルシウム	26mg
食物繊維総量	1.2g
食塩相当量	1.1g

- ① レタスは大きめの一口大にちぎる。玉ねぎは薄切りする。



- ③ ②の鍋にAを加え、煮立たせる。レタスを加え、1分ほど煮る。こしょうで味をととのえる。



- ② 鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎを加えて中火で炒める。カレー粉を加え全体をなじませる。



◎副菜：さやえんどうの酢味噌和え（4人分）

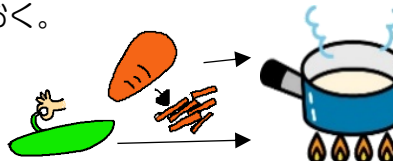
色鮮やか!

さやえんどう	80g
にんじん	小1本(100g)
B 酢	小さじ2
白味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
すりごま	大さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	50kcal
たんぱく質	1.6g
カルシウム	45mg
食物繊維総量	1.8g
食塩相当量	0.3g

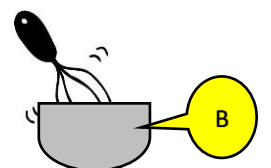
- ① さやえんどうは筋をとり、縦長に切る。にんじんは千切りにする。野菜は軟らかく茹で、水気をきっておく。



- ③ ②に①を入れ、和える。



- ② ボウルでBを混ぜ、酢味噌をつくる。



ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真を
インスタグラムに
「#ぎふ野菜ファースト」を
つけて投稿してね☆



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は約150g！