



# まめなかなっしん

第348号：R4.5.1

発行：関保健所

編集：関保健所管内

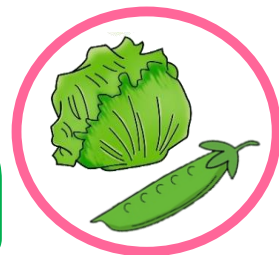
行政栄養士研究会

今月のテーマは

## シタス・さやえんどう

です！

# 今すぐ減塩にチャレンジ！



毎年5月17日は高血圧の日です。

高血圧の主な原因は、肥満・飲酒・喫煙の他、食塩のとりすぎや野菜不足が考えられます。

また、高血圧は動脈硬化や脳卒中、心臓病などさまざまな病気のリスクを高めます。

今すぐ減塩にチャレンジして、高血圧を予防しましょう！

### 食塩を多く含む料理や食品に要注意！



ハンバーガー

食塩相当量  
約**2.2g**



カレーライス

食塩相当量  
約**3.3g**



カップめん

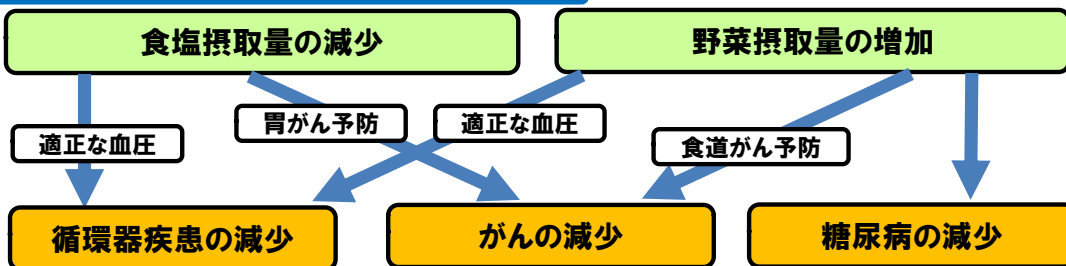
食塩相当量  
約**5.5g**

岐阜県民の約**7割**が食塩の摂り過ぎです！

1食あたりの食塩摂取の目安**2~2.5g**

長年の食塩のとりすぎが**高血圧**につながります！

### 生活習慣病と食塩・野菜の関連



### 今すぐ始めよう！減塩のポイント

#### ①腹八分目を心がけよう！

せつかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば食塩量が多くなります。

#### ②「かけて食べる」より「つけて食べる」！

しょうゆやソースなどは、かけるより、つけた方が減塩効果があります。

#### ③汁物に注意！

汁物は具を多く入れて、汁の量を減らし、1日1杯までにしましょう。

#### ④漬物に注意！

漬物は1回1種類までにし、食べすぎないようにしましょう。

#### ⑤野菜を食べよう！

野菜には、血圧の上昇を抑えるカリウムや食物繊維などが多く含まれます。



野菜は1日**350g**以上とるようにしましょう！

【お問い合わせ先】

岐阜県関保健所健康増進課 TEL：0575-33-4011

\*岐阜県公式ホームページ関保健所のページからダウンロードできます。

(PDF) 以： <https://www.pref.gifu.lg.jp/page/18207.html>

関保健所のページ



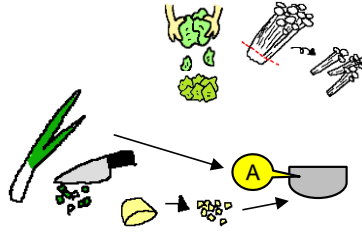
## ◎主菜：蒸しレタスの肉巻き(4人分)

レタス	1/2玉(240g)
豚もも薄切り肉	12枚
こしょう	少々
えのき茸	1/2袋
生姜	小1/4かけ
葉ねぎ	10cm
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
A 砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1

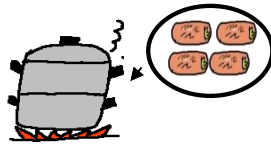
(ひとり当たり)

エネルギー	178kcal
たんぱく質	12.9g
脂質	9.6g
炭水化物	4.2g
食塩相当量	1.5g
野菜の量	70g

- ① 蒸し器は温めておく。  
レタスは食べやすい大きさにちぎる。  
えのき茸は根元を切り落とす。  
生姜、ねぎはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせておく。

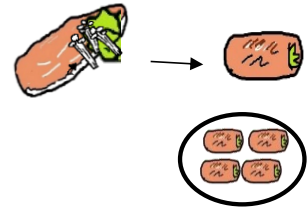


- ③ 温めておいた蒸し器に②を置き、中火で5分間蒸す。

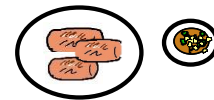


つけながら食べると減塩に

- ② レタスとえのき茸は、12等分に分けて豚肉でぐるっと包むように巻き、お皿に並べる。



- ④ お皿に盛ったら、生姜とねぎを混ぜたAを添える。



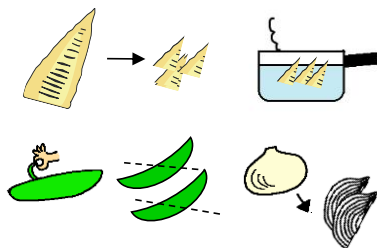
## ◎副菜：さやえんどうの中華スープ(4人分)

たけのこの水煮	150g
さやえんどう	20枚
玉ねぎ	中1/2個
B 鶏がらスープの素	小さじ2
水	600ml
塩	少々
C ごま油	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

(ひとり当たり)

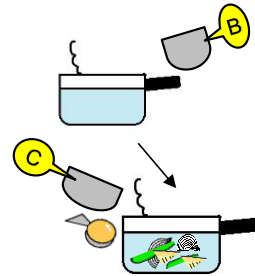
エネルギー	58kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	2.1g
炭水化物	7.3g
食塩相当量	1.0g
野菜の量	78g

- ① たけのこは細切りにする。  
さやえんどうはヘタと筋をとり、斜め半分に切る。  
玉ねぎは薄切りにする。



ごま油の風味を生かして

- ② 鍋にBを入れて中火にかけ、煮立ったら①を入れる。  
しんなりしたら、Cでとろみをつけ、ごま油を垂らす。



### 今月の野菜 レタス

レタスは、サラダをはじめ、炒め物やスープにしてもおいしい万能野菜です。カリウム、ビタミンC、食物繊維なども含まれますが、約95%以上が水分のため低カロリーな食材です。  
巻きがふんわりとして、葉にハリがあり、ツヤの良い物が鮮度のいい物になります。芯の切り口が変色しているものは鮮度が落ちているので避けるようにしましょう。  
シャキシャキ感を出す調理の場合、氷水に2〜3分(冷水の場合は5分程度)つけ、水気をしっかりととり、拭き取ると葉をパリッとさせることができます。

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☆

