

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



たのしい食育広場 2015年4月号



今年度は減塩にもチャレンジ！！

平成27年3月4日、大阪狭山市食育推進計画策定委員会が開催され、今年度の食育推進目標として、今までの「野菜を食べよう！」「朝ごはんを食べよう！」に加えて「塩分を減らそう！」が追加されました。

減塩は、高血圧の予防・改善、胃がんの予防など、健康のための第一歩。日々の食事の工夫で少しずつ塩分を減らしていきましょう。

【食塩摂取量の目標値（成人の1日量）】

男性：8.0g未滿、女性：7.0g未滿、高血圧の人：6.0g未滿

しかし、実際はこんなに食塩を摂取しています！

男性：11.1g、女性：9.4g（平成25年国民健康・栄養調査より）



減塩レシピ集！

No.1 もやしのマスタード和え

＜材料(4人分)＞ 食生活改善推進協議会 減塩レシピより

もやし	200g (2/3袋)	A	粒マスタード	小さじ2
なめこ	100g (1袋)		しょうゆ	小さじ2
青ネギ(細いもの)	10g (1本)		酢	小さじ2

(1食あたり:カロリー19kcal、塩分0.5g、約40円)

＜作り方＞

- ① もやしは茹でる。なめこも茹でて水気を切る。
- ② 青ネギは小口切りにする。
- ③ Aをよく混ぜ、①と和え、器に盛る。②を彩りよく飾る。



※もやしの他に、きゅうりや茹でたキャベツやニラなどでもいいでしょう。

※なめこの他に、えのき茸や生しいたけもいいでしょう。



今日からできる！減塩テクニック

とうがらしやコショウ、カレー粉などの香辛料を上手に使おう！

健康ミニ知識 『血圧を知ろう！』

みなさんは、ご自身の血圧をご存じですか？

血圧とは、心臓から全身へと送り出される血液が血管(動脈)の壁を押すときの圧力のことです。心臓はポンプのような役目をしていて、酸素や栄養分をたっぷりと含んだ血液を全身の細胞へと送り出し、老廃物などを回収して戻ってきます。いわゆる「上の血圧」とは、心臓がギュッと収縮し、血液を押し出したときにかかる一番高い圧力のことで、収縮期血圧(最高血圧)と言います。そして、「下の血圧」とは、収縮した後で心臓が広がり圧力が一番低い状態のことで、拡張期血圧(最低血圧)と言います。

血圧は常に一定ではなく、食事や運動、ストレス、気温の変化など様々な要因で変化します。血圧は一日の中でも変動し、朝起きてから徐々に上昇し始め、活動する日中に高く、夜になるにつれて下がり、睡眠中は最も低くなります。

最近では、家庭でも簡単に測れる自動血圧計が普及してきています。家庭で毎日測り、ご自身の平常時の血圧を知りましょう。(家庭で、自動血圧計を使用される場合は、説明書をよく読み、正しくお使いください) 測定の際には、同じ時間帯に、静かな場所で、リラックスして、心臓とほぼ同じ高さで測定します。

かんたんおやつレシピ集!

No.2 卵の花(おから)と米粉の春色ポーロ

◀材料(直径2cm16個)▶

卵の花(生おから)	50g	サラダ油	大さじ2
米粉	50g	牛乳	大さじ1
砂糖	20g	にんじん(しぼり汁)	小さじ2

(1個あたり:カロリー20kcal、塩分微量、約10円)

※にんじんの他、赤パプリカのしぼり汁、抹茶、赤ワイン、ココアなどで色をつけることができます。



◀作り方▶

- ① にんじんはおろし金ですりおろし、しぼり汁を取る。
- ② ボウルに卵の花(生おから)、米粉、砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②に牛乳を加えて混ぜ、サラダ油を加えてよくこね、まとめる。
- ④ ③を2等分して、片方には何も加えず、もう片方ににんじんのしぼり汁を色を見ながら加え、均一によくこねる。
- ⑤ ④のそれぞれを8等分くらいにし、丸めて中央をくぼませる。天板にクッキングシートを敷き、並べる。
- ⑥ 170℃に余熱しておいたオーブンに入れて、焼き色を見ながら約20分焼く。



写真は、プレーン、にんじんの他に、赤パプリカ、抹茶も盛り付けています。

食物繊維たっぷりレシピ集!

No.1 昔ながらの卵の花煮(炒りおから)

◀材料(4人分)▶

☆大阪狭山産の農作物です

卵の花(生おから)	100g	サラダ油(ごま油)	大さじ1/2
干しいたけ	2枚	だし汁+干しいたけの戻し汁	150cc
油揚げ	15g (1/4枚)	酒	大さじ1/2
☆にんじん	40g (1/4本)	砂糖	大さじ1/2
ごぼう	40g (1/2本)	薄口しょうゆ	大さじ1
☆青ネギ	15g	みりん	大さじ1
こんにやく	50g (1/4枚)		
ちくわ	25g		

(1食あたり:カロリー98kcal、塩分0.8g、約60円)

◀作り方▶

- ① 干しいたけは、水に戻し、戻し汁も残しておく。
- ② 油揚げ:湯で油抜きし、食べやすい太めの千切り
ごぼう:さがきにし、さっと水にさらす
こんにやく:さつと茹でて、食べやすい太めの千切り
ちくわ:半分に切って小口切り
にんじん:千切り
青ネギ:小口切り
干しいたけ:千切り
- ③ 鍋に油を熱し、にんじん、ごぼう、干しいたけ、油揚げ、こんにやく、ちくわを炒め、だし汁+干しいたけの戻し汁を加える。Aの調味料を入れ、やわらかく煮えたら、卵の花(生おから)を加えて汁気がなくなるまで炒め煮にする。
- ④ 仕上げに青ネギを加えて、器に盛りつける。

※1人当たり5.1gの食物繊維がとれます。

※鶏肉やさつま揚げを入れたり、玉ねぎ、きぬさや、生しいたけ、しめじなどを入れてもおいしくしょう。



食育三二知識

4月が「卯月」と呼ばれる訳・・・

「卯月」とは、陰暦で4月のことを意味します。語源は、卯の花が咲く季節で「卯の花月」の略とする説が有力とされていますが、卯月の「う」は「初」「産」を意味し、一年の循環の最初という説もあります。

卯の花とは、小さな白い花が咲くウツギの花のことを言います。おから(豆乳を絞った後に残ったもの)のことを色が白いことから、「卯の花」と言い変えることもあります。おからは絞りかすですが、100g当たり食物繊維11.5g、カルシウム100mg、鉄分1.2mgと栄養的にも優れた食材です。おからが手に入ったら、炒りおからやお菓子を作ってみましょう!



ウツギの花

4月イベント情報

- 毎週日曜日 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横(午前8時~売り切れ次第終了)

問い合わせ先 大阪狭山市保健福祉部健康推進グループ(保健センター) TEL:072-367-1300
ホームページ: <http://www.city.osakasayama.osaka.jp/> 医療・福祉>健康>たのしい食育広場