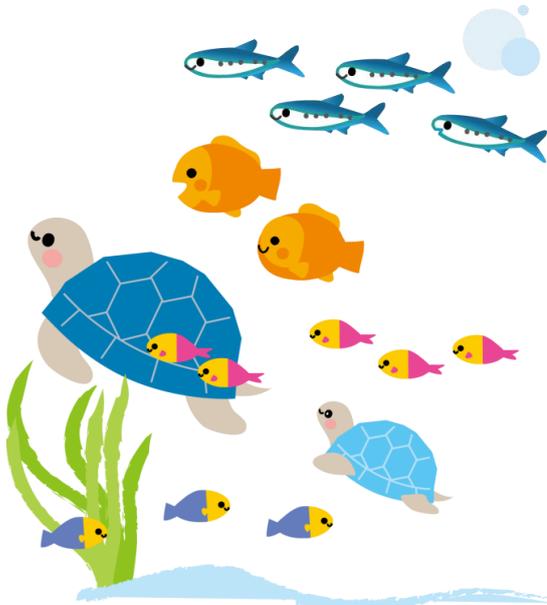


おいしく 楽しく！  
感謝の気持ちで いただきまーす！



## たのしい食育広場 2019年7月号



### 油断大敵！夏の高血圧

「冬は血圧が上がしやすい」と言われるので気を付けている方も、夏は血圧とあまり関係がない季節と思いませんか？ 実は脳梗塞の発症が最も多いのは夏なのです。猛烈な暑さの屋外から、急に冷房の効いた部屋に入ると、血管が収縮し血圧が上がります。また、たくさん汗をかくことで、体の水分が不足し、血流が悪くなったり、血圧が上がったりするため、血管が詰まりやすくなるのが要因です。

高血圧予防のため、夏は外との温度差に気をつけ、早目の水分補給を意識しましょう。もちろん、汗をかくことで多少塩分などのミネラルが失われますが、高血圧の人は原則として、夏でも適切な減塩が必要です。1日6g未滿を目標にしましょう。今月号では、6月に実施した「高血圧教室」の美味しい減塩レシピをご紹介します。

塩分  
6g



### 1食2g メニュー



#### タンドリーチキン 塩分0.6g

カレーの香りで少しの塩分でもしっかり味！

1食当たり  
エネルギー 533kcal  
塩分 1.9g  
野菜 171g

パプリカとなすのマリネ  
塩分0.4g  
酸味と油のうま味を利用しました！

ごはん 塩分0g  
食パン等、他の主食は塩分を含むものが多いけれど、ごはんは塩分0g！  
(150g 252kcal)

じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 塩分0.9g  
天然のだしを効かせて。野菜のうま味たっぷり！

※レシピは裏面へ

### 上手な水分補給の仕方

一度にたくさんの水分を摂取すると、脳が尿を出すように働くので、かえってうまく吸収できません。「喉が渴いた」と感じる前に、意識してこまめに水分補給することが上手な水分補給のポイントです。熱中症の予防としてはスポーツ飲料や塩分を含むものは有効ですので、激しい運動をする時や汗をたくさんかく時にはお勧めです。ただし、水代わりに毎日たくさん飲むと糖分・塩分を摂り過ぎてしまい、肥満や血圧上昇のリスクが高まる場合もあります。特に汗をかく状況でない時は水やお茶で水分をとるなど上手に使い分けてください。また、アルコールやカフェインを含むものは利尿作用があるので、逆に体内の水分を出してしまうので要注意です。

なお、心臓や腎臓などに疾患がある人は、こまめな水分補給が病状を悪化させることもありますので、かかりつけのお医者様にご相談ください。



# 減塩レシピ集！



## No.33 タンドリーチキン

☆大阪狭山産の農作物です

鶏もも肉(皮なし)	320g	A	プレーンヨーグルト	100g
☆リーフレタス	40g		トマトケチャップ	小さじ2
☆ミニトマト	8個		カレー粉	小さじ2
			食塩	小さじ1/4
(1食あたり:カロリー 126kcal、野菜 38g、約 180円、調理時間約 50分)				



### ＜つくり方＞

- ① 鶏もも肉は1人3切れになるようにそぎ切りにする。
- ② Aを合わせ①を30分以上漬け込む。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、②を並べ、220℃のオーブンで15分焼く。
- ④ 皿にリーフレタスをしき、③を盛り付け、ミニトマトを添える。



# 減塩レシピ集！



## No.34 パプリカとなすのマリネ

☆大阪狭山産の農作物です

☆赤パプリカ	2/3個(100g)	B	粒マスタード	小さじ1
☆黄パプリカ	2/3個(100g)		はちみつ	小さじ2
☆なす	2個(240g)		酢	小さじ2
A	☆にんにく薄切り	1片分		
	オリーブ油	大さじ2		
	食塩	小さじ1/4		
(1食あたり:カロリー 96kcal、野菜 101g、約 140円、調理時間約 20分)				



### ＜つくり方＞

- ① 赤・黄パプリカは半分に切ってへた・種をとり、2cm角に切る。  
なすはしま目に皮をむき、小さめの乱切りにする。水にさらして、水けをきる。
- ② 鍋にAを入れて熱し、にんにくの香りがしたら火からおろして①を入れる。再び火にかけ、さっと炒めたら弱火にし、ふたをして時々混ぜながら10分ほど火がとおるまで加熱する。
- ③ Bを合わせて、②を混ぜて味をなじませる。



# 減塩レシピ集！



## No.35 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁

☆大阪狭山産の農作物です

☆じゃがいも	1個(200g)	きぬさや	10枚(20g)
☆玉ねぎ	1/3個(60g)	だし	500ml
☆にんじん	1/2本(60g)	みそ	小さじ4
しめじ	80g	バター	4g
(1食あたり:カロリー 59kcal、野菜 32g、約 110円、調理時間約 15分)			



### ＜つくり方＞

- ① じゃがいもは皮をむき、8mm厚さの食べやすい大きさに切って、水にさらし、水けをきる。玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。  
にんじんは皮をむき、3mm厚さの半月切りにする。  
しめじは石づきを取り、小房にわける。
- ② きぬさやは筋を取り、半分に切る。
- ③ 鍋に①・だし汁を入れ、火にかけて沸騰したら弱火にし、柔らかくなったら②を入れる。みそを溶き入れ、火を止める。
- ④ 椀に③を盛り、バターをのせる。



### イベント情報

- 毎週土曜日 地元野菜の販売(JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による)東池尻児童遊園(雨天:東池尻会館)  
(午前9時~売り切れ次第終了)
- 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)
- 7月6日(土) さやまっ子食育教室(2日目)「早寝早起き朝ごはん」のお話、調理実習 10時~13時(保健センター)
- 8月1日(木) 夏休みふれあい親子クッキング教室 10時30分~14時(保健センター) ※詳細は7月広報誌をご覧ください。