

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

2017年2月号



高血圧にご用心！

冬は体温を保持しようと、熱が外部へ逃げないように血管が収縮して細くなります。すると、血管の断面積が小さくなり、血液を送るために大きな力(血圧)が必要となり、血圧が上がりがちです。また、新年会などのイベントも多く、食べ過ぎて塩分や脂肪分の摂取が多くなることによっても血圧が上がりがちになります。高血圧により、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。

今月は、「高血圧予防特集～野菜っていいね♪～」と題して、保健センターで1月12日に開催された高血圧予防教室で試食していただいたレシピを紹介します。

～高血圧症って言われたけれど、塩分はどれくらい控えたらいいの？～

高血圧症の人の1日の塩分摂取の適量は6g未満です。
紹介するレシピは、1食2gとなりますので、塩分控えめの食事をぜひ体験してみてください。



1人分		
総エネルギー	532	kcal
塩分	2	g
野菜	181	g

白菜のお浸し 塩分0.5g
みつばの香りとかつおぶしの旨味を生かして！



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、ご飯は塩分0g！（1食あたり カロリー252kcal、約36円）



鶏肉とねぎのソテー 塩分0.6g
白ねぎで風味づけ。ごま油の香味でおいしく！

さつま汁 塩分1.0g
天然のだしを効かせて。野菜たっぷり具だくさんに！



～野菜が血圧を下げるって本当？～

野菜に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する役割があります。他にも野菜には、「便秘を予防する」、「血糖値の急上昇を抑える」、「血中コレステロール値を下げる」、「体の老化をいとめる」、「免疫力を上げる」、「体の中の不要なものを出す」などよい働きがいっぱいあります。今回のレシピでは1食で約180gの野菜が摂れます。これは1日に摂って欲しい野菜量の半分です。1日3食しっかり食べましょう！！

鶏肉とねぎのソテー

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

鶏もも肉(皮なし)	320g
☆白ねぎ(白い部分)	1本 (80g)
れんこん	1/2節 (120g)
ごま油	小さじ2
食塩	小さじ1/4
酒	小さじ2
(1食あたり:カロリー145kcal、塩分0.6g、約188円)	

《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し、食塩と酒で下味をつけ15分以上置く。
- ② 白ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ れんこんは皮をむき、5mm厚さの半月切りにし、水にさらしておく。
フライパンを熱し、ごま油を半量(小さじ1)入れ、水気を切ったれんこんを両面焼く。
- ④ れんこんを取り出したフライパンに残りのごま油を入れ、①を焼く。
ひっくり返した上に②を入れ、鶏もも肉が焼けたら炒め合わせる。
- ⑤ お皿に③を敷き、その上に④を盛り付ける。



44g

の野菜が摂れます

白菜のお浸し

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆白菜	大3枚 (300g)
☆みつば	1袋 (40g)
しめじ	2/3袋 (60g)
だし汁	小さじ1
A 薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
かつお節	4g
(1食あたり:カロリー22kcal、塩分0.5g、約50円)	

《つくり方》

- ① 白菜は洗ってラップにくるみ、電子レンジ(600w)で5分加熱する。さっと水にとり、水気を絞って、縦半分に切り、1cm幅に切る。
- ② しめじは石づきを取り、ほぐす。みつばは2cmの長さに切る。
- ③ 耐熱容器に②とAを入れ、ラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ④ ①と③を和えて、器に盛り、かつお節をかける。



《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

豚肉もも薄切り	60g
酒	小さじ1
☆大根	1/10本 (120g)
☆ごぼう	1/3本 (60g)
☆にんじん	1/2本 (60g)
さつまいも	1/2本 (120g)
☆青ねぎ	1本 (10g)
ごま油	小さじ1
だし汁	600ml
味噌	小さじ4
(1食あたり:カロリー113kcal、塩分1.0g、約79円)	

《つくり方》

- ① 豚肉もも薄切りは一口大に切り、酒で下味をつける。
- ② 大根は5mm幅、にんじんは3mm幅のいちよう切りにする。
ごぼうは皮をこそげささがきにし、水につけ、アクを抜く。
さつまいもは5mm幅のいちよう切りにし、水にさらす。
- ③ 青ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋を火にかけ、ごま油を入れ、①と②を入れて炒める。
だし汁を加え、沸騰したら弱火にして煮る。
やわらかくなったら、味噌を溶き入れ、③を加える。

57g

の野菜が摂れます



80g

の野菜が摂れます