

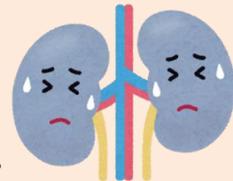
おいしく 楽しく！  
感謝の気持ちで いただきまーす！



# たのしい食育広場 2020年3月号

## 「世界腎臓デー」

腎臓ってどんな働きをしているのかご存じですか？ 腎臓は毎日200ℓの血液をろ過して老廃物を尿として体外に排泄し、体中をきれいに保っています。この働きが低下する病気が腎臓病です。慢性腎臓病は日本人成人の8人に1人がかかっていると言われ、3月の第2木曜日の「世界腎臓デー」は、増え続ける腎臓病を防ぐために2006年に定められました。腎臓が機能なくなり透析を受けている人は毎年1万人ずつ増え続けています。腎臓病は早期に発見治療することが必要です。糖尿病や高血圧など、腎臓病のリスクの高い人は定期的に検査を受けましょう。



## 今月は 減塩レシピ 特集です！

### No.40 豚肉の<sup>ゆうあん</sup>幽庵焼き

☆大阪狭山産の農作物です

豚もも肉(薄切り) 300g	☆白菜	100g	
酒	小さじ2	かいわれ大根	可食部 10g
☆ゆずの皮	1/2個分	削り節	2g
濃口しょうゆ	大さじ1	片栗粉	小さじ4
みりん	大さじ3	サラダ油	小さじ2
	☆ゆず果汁	1/2個分	

(1食あたり:カロリー 211kcal、食塩相当量0.7g、約240円、調理時間約15分)

#### 《作り方》

- ①豚もも肉は酒で下味をつける。
- ②ゆずの皮は千切りにして、Aと合わせておく。
- ③白菜は千切りにし、かいわれ大根と混ぜて、皿に盛り、削り節をふる。
- ④①の豚肉を広げて2つ折りにし、焼く直前に片栗粉をふる。
- ⑤フライパンを熱し、サラダ油を入れ、④の両面を中火でこんがり焼く。いったん火を消してから、②を入れ、再び中火にして味をからませる。
- ⑥③の皿に⑤を盛り、食べる時にゆず果汁を野菜にかける。

#### ゆうあん 幽庵焼き

しょうゆや酒・みりんでつくった調味液にゆずの輪切りを入れて魚を漬け込んで焼いたもの。今回は豚肉でアレンジしました。



●血圧が上がると腎臓への負担が増え腎機能が低下します。

血圧の高い人は1日の塩分摂取量を6gまでにしましょう



#### 1食2g減塩メニュー

- \* 豚肉の幽庵焼き 塩分0.7g  
ゆずの香りを生かしました
- \* ほうとう風みそ汁 塩分0.9g  
天然のだしと野菜のうま味たっぷり！
- \* ほうれん草と焼きのりのナムル 塩分0.3g  
のりとごま油の風味でおいしく減塩
- \* ごはん 塩分0g

### 3月イベント情報

- 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)

## No.41 ほうとう風みそ汁

☆大阪狭山産の農作物です

☆南瓜	160g	まいたけ	100g
☆大根	120g	☆白ねぎ(白い部分)	40g
☆にんじん	40g	だし汁	600ml
うすあげ	1/2枚(10g)	みそ	小さじ4

(1食あたり:カロリー 70kcal、食塩相当量0.9g、約130円、調理時間約15分)

### ＜作り方＞

- ①南瓜は種・皮をとり、1cm厚さの小さめの一口大に切る。  
大根は皮をむき、5mm厚さのいちよう切りにする。  
にんじんは皮をむき、3mm厚さの半月切り(またはいちよう切りにする)。
- ②うすあげは熱湯をかけて油抜きをする。1×3cmに切る。
- ③まいたけは石づきをとり、ほぐす。白ねぎは1cm長さに切る。
- ④鍋に①・だし汁を入れ、火にかけ沸騰したら②を入れて弱火にし、軟らかくなったら、③を入れて煮る。火がとおったら、みそを溶き入れ、火を止める。



## No.42 ほうれん草と焼きのりのナムル

☆大阪狭山産の農作物です

☆ほうれん草	240g	濃口しょうゆ	大さじ1/2
しいたけ	4枚(60g)	A  ごま油	大さじ1/2
焼きのり	1枚	ラー油	少々
白いりごま	小さじ1		

(1食あたり:カロリー 34kcal、食塩相当量0.3g、約100円、調理時間約10分)

### ＜作り方＞

- ①ほうれん草はゆでて、水にとり、水けを切って、3cm長さに切っておく。
- ②しいたけは軸をとり、グリルかオーブトースター(600w)で表面に水気がにじみ出てくるまで3～4分焼く。冷めたら薄切りにする。
- ③①・②をAで和え、焼きのりを細かくちぎって加え混ぜる。
- ④器に③を盛り、白いりごまを指先でひねりながらふる。



### 「ほうれん草」

鉄分を多く含むほうれん草。鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれています。その他のビタミン類も多く食物繊維も豊富です。ほうれん草は1年中、購入することができますが、夏よりも旬の冬の方がビタミンCが約3倍多くなり、ぐっと甘みが増して味が濃くなります。



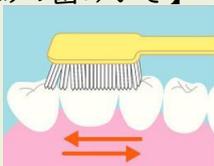
## 健康大阪さやま21 健康コラム

～めざせ 8020～

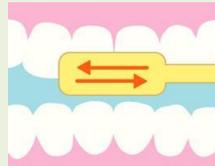
### Vol.8 8020達成のための歯みがきのポイント

「8020 (ハチマルニイマル) 運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

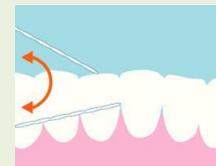
#### 【むし歯予防のための歯みがき】



奥歯の噛む面の溝に歯ブラシの毛先を当て小刻みに振動させます。



歯の表と裏側に歯ブラシの毛先を直角に当て往復運動させます。



歯と歯の間にデンタルフロスを使用します。

出典：日本歯科医師会ホームページ「テーマパーク8020 ブラッシング」昭和大学歯学部歯周病学講座教授 山本松男