

にこにこ 令和7年度 二戸二戸健康レシピ

10月19日発行

10月のテーマ：脳卒中



10月は脳卒中月間です

日本脳卒中協会では、脳卒中に関する理解を高めることを目的として10月の1か月間を「脳卒中月間」と定めています。岩手県の脳血管疾患に係る年齢調整死亡率は、長期的には減少傾向にあるものの、直近の令和2年は、男性・女性とも全国ワースト1位となっています。

脳卒中の発症要因として高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙などがあげられますが、特に血圧のコントロールが重要です。食塩のとりすぎ、肥満、飲酒、運動不足、ストレスなどの組み合わせにより高血圧になると考えられています。

脳卒中の主な症状

脳卒中発症の合言葉「ACT FAST」脳卒中は発症早期の治療によって、命を救い後遺症を軽減できる可能性が高くなります。脳卒中を疑ったらすぐに救急車を呼びましょう。

Face(フェイス):顔の歪み、顔半分の麻痺

Arm(アーム):腕の麻痺、片方の手の力が入らない

Speech(スピーチ):言葉の障がい、ろれつが回らない、言葉がでない、他人の言うことが理解できない

Time(タイム):発症時刻を確認

食生活のポイント



1 塩分摂取量を減らしましょう

⇒血管や内臓の負担を低減してくれます

減塩目標・・・男性 **7.5g/日未満** 女性 **6.5g/日未満** 高血圧症の人 **6.0g/日未満**

※ 日本人の食事摂取基準（2025年版）による

- 減塩の調味料や商品を選ぶ
- 調味料はかけずにつける
- 麺類の汁は残す
- 汁物は具沢山にして1日1杯までにする
- 香辛料や香味野菜、酸味などを利用する

2 カリウム摂取量を増やしましょう

⇒余分な塩分を体外へ排出してくれます

カリウムは**野菜、果物、いも類**などに多く含まれます

野菜は1日350g以上、1回の食事で1~2皿食べましょう



カリウムは水に溶け出しやすいので調理法を工夫しましょう

- ・ **生**で食べる
- ・ 切らずに丸ごと茹でる
- ・ 焼く
- ・ レンジで加熱する
- ・ 煮汁ごと食べる
- ・ 蒸す

～ 減塩スパイスカレー ～

塩分が高くなりがちなカレーも、香辛料や野菜の甘味を活かせば減塩でも美味しくいただけます。

材料（2人分）

A	鶏もも肉	120g
	玉ねぎ	1個
	トマト	1個
	にんにく	1かけ
	しょうが	1かけ
	水	200ml
B	塩	小さじ1/3
	しょうゆ	小さじ1/2
	カレー粉	小さじ1
	ガラムマサラ	小さじ1/2
	サラダ油	大さじ1
	ごはん	300g

作り方

- ① 玉ねぎとトマトはくし切りにする。にんにくとしょうがは細かく刻む。
- ② Aの材料をフライパン（鍋）に入れて10～15分煮る。
- ③ ②の煮汁を取り出しとっておく。
- ④ ③にBを入れて2～3分炒める。
- ⑤ ④に②で残しておいた煮汁を戻し入れ、とろみが出るまで煮る。

エネルギー484kcal 食塩相当量 1.4g

所要時間 30分



～ 鮭の照り焼きハンバーグ ～

れんこんを使用することで、かみごたえがありボリュームのあるハンバーグになります。

材料（2人分）

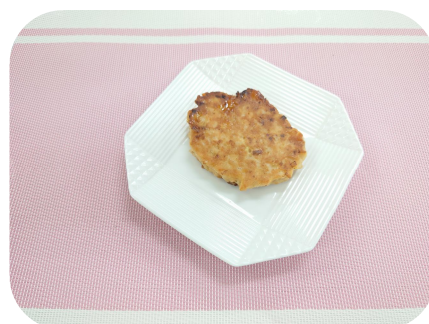
A	生鮭	2切れ
	卵	1個
	れんこん	50g
	ねぎ	10g
	片栗粉	大さじ1
	塩こしょう	適量
	油	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1

作り方

- ① 鮭は皮と骨を取り除き包丁で細かくたたく。
- ② れんこんとねぎは細かく刻む。
- ③ ①、②、卵、片栗粉、塩こしょうを混ぜ、2個に分けて小判型にする。
- ④ フライパンに油を引き、③を入れて両面火が通るまで焼く。
- ⑤ Aを入れてとろりとするまで煮からめる。

エネルギー238kcal 食塩相当量 0.7g

所要時間 20分



～ 秋のポテトサラダ ～

秋の味覚たっぷりのポテトサラダです。さといもやきのこには食物繊維が多く含まれます。

材料（2人分）

さといも	120g（2個）
まいたけ	20g
しめじ	20g
にんじん	10g
マヨネーズ	大さじ1
塩こしょう	適量

作り方

- ① さといもは皮をむいてゆで、熱いうちにつぶす。
- ② まいたけ、しめじは一口大にさき、ゆでる。
- ③ にんじんはいちょう切りにし、ゆでる。
- ④ ①、②、③、マヨネーズを混ぜ合わせ、塩こしょうで味を整える。

所要時間 10分

エネルギー77kcal 食塩相当量0.3g



市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

11月のテーマ「糖尿病性腎症」

作成：二戸市総合福祉センター 健康福祉企画課

健康福祉支援センター 管理栄養士 TEL 23-1314



過去のレシピと過去の
レシピを組み合わせた
レシピ集はこちら