

令和3年度

にこにこ
二戸二戸健康レシピ

10月19日「食育の日」発行

10月のテーマ「脳卒中の予防」

10月は脳卒中月間ですが、岩手県の脳卒中死亡率は全国ワースト1です。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。



高血圧の原因

食生活(塩分摂取過多、野菜・果物摂取不足)・肥満・喫煙
多量飲酒・過重労働・睡眠不足・ストレス・寒冷



★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未満 女性:6.5g未満 高血圧症の人:6.0g未満

◎減塩商品や調味料を選んで使う ◎調味料はかけず、少量をつけて食べる

◎塩分の多いメニューや加工食品は食べる回数や量を減らす

※塩分量(麺類 6g、カレー4g、カツ丼 4.4g、6枚切り食パン 0.8g、味噌汁 1.5g

ピザ 20cm 3.4g、ハム1枚 0.6g、ちくわ1本 0.6g、たくあん漬け3切れ 1.3g)

◎麺類の汁は残す

◎汁物は具たくさんにして1日1杯程度にする

◎1品だけメリハリのある味付けにする

◎酸味、焦げ味、油のコク、だしのうま味、香辛料、香味野菜、柑橘類を利用する



★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

野菜、果物、芋類、鮭、納豆、豆乳、玉露などに多く含まれています

野菜は1日350g以上、1回の食事で1~2皿食べましょう

※糖質が多い果物は200g、芋類は100g程度までにしましょう



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

- さっと洗って生で食べる
- 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

※ 腎臓病でカリウム制限されている人は医師や管理栄養士等の指示に従いましょう

今月のおすすめレシピは

盛岡大学 栄養科学部 4年に在学中の学生が考案しました

小松菜ときのこのおかか和え

浪岡 里帆さん 考案

小松菜やきのこに多く含まれるカリウムは水に溶け出しやすいので、茹でるより電子レンジで加熱するほうが栄養の損失を防げます



材料（2人分）

小松菜	80g
しめじ	40g
エリンギ	40g
えのき茸	20g
しいたけ	1個
かつお節	小袋1袋
ポン酢	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ① 小松菜は5cm長さに切る。
- ② しいたけは薄切り、エリンギは半分の長さに切ってから薄切りにする。しめじ・えのき茸は小分けにする。
- ③ 耐熱容器に小松菜ときのこ類を入れ、軽くラップをかけ、電子レンジで2分加熱後、菜箸で軽く混ぜて、もう一度2分加熱する。
- ④ ③にかつお節、ポン酢、ごま油を加え混ぜ合わせる。

エネルギー：45kcal 塩分：0.3g



塩しモン肉じゃが

柴田 幸音さん 考案

レモン果汁を加えることで、減塩でも美味しく食べることが出来ます



材料（2人分）

鶏もも肉	100g
じゃがいも	中サイズ1個
玉ねぎ	60g
にんじん	40g
ブロッコリー	60g
レモン果汁	大さじ1
水	140ml
顆粒中華だし	ふたつまみ
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 耐熱容器に水と調味料を入れて混ぜ合わせ鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじも加えて全体を混ぜ合わせる。
- ③ ②に軽くラップをして、500Wの電子レンジで約10分加熱する。
- ④ 容器をいったん取り出し、ブロッコリーを加え混ぜ、さらに約3分加熱する。
- ⑤ 最後にレモン汁を回しかけ、蓋をして5分蒸らしてから盛り付ける。

エネルギー：150kcal 塩分：0.8g

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月のテーマは「糖尿病性腎症」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316