



まめなかかなつうしん

第360号 : R5.5.1
発行: 美濃市
編集: 関保健所管内
行政栄養士研究会

今月のレシピテーマは **アスパラガス・たけのこ** です！



5月17日は高血圧の日

毎年5月17日は高血圧の日です。

高血圧とは血管に過度な負担がかかる状態のことをいいます。

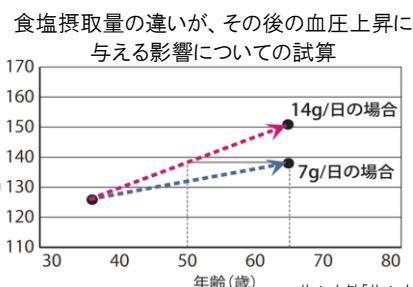
高血圧の状態が続くと、心臓・脳などの血管の壁が硬くもろくなる動脈硬化が進み、「脳卒中」「心筋梗塞」など、命にかかる病気を引き起こす可能性があります。

血圧を良好な状態に保つことで、これらの病気を防ぎ、健康寿命を延ばしましょう！

血圧を確認してみよう！



長年の食塩のとり過ぎが、高血圧につながります



将来(10年後)
の正常血圧のために
今からの**減塩**が
大切です！

今から**減塩**をはじめましょう！

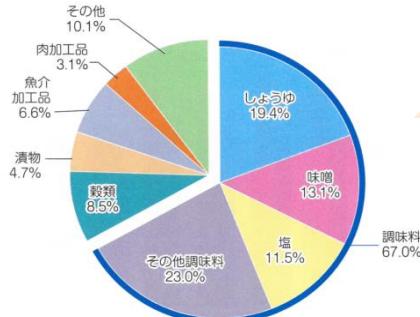
食塩摂取量の1日の目標量

男性 7.5g未満
女性 6.5g未満

(日本人の食事摂取基準2020年度版)
食塩摂取量は、1食で2~3gが目安！

★高血圧治療の目標量は1日6g未満！
(日本高血圧学会)

食塩摂取量の食品群別内訳(20歳以上)



佐々木敏「佐々木敏の栄養データはこう読む！
疫学研究から読み解くぶれない食べ方」(女子栄養大学出版部)

岐阜県民の食塩摂取は、
調味料からの摂取が
約7割です。



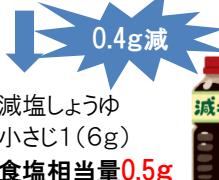
出典: 平成28年度県民栄養調査

減塩調味料を活用してみよう！

・減塩醤油や減塩味噌を活用すると、
食塩摂取量を減らすことができます。

濃口しょうゆ
小さじ1(6g)
(目安: 寿司付けしょうゆ)

食塩相当量**0.9g**



だし入りみそ
大さじ1/2(9g)
(目安: みそ汁1杯分)

食塩相当量**1.1g**



日本高血圧学会が認めた減塩食品が
JSH減塩食品リストとして紹介されています。

日本高血圧学会 JSH減塩食品リスト

検索



今年度の**まめなかかなつうしん**は
たっぷり野菜しっかり減塩メニューを紹介！



季節の野菜もとれで減塩もできるメニューを紹介しています。

併せて減塩調味料の提案も行っております。

野菜に含まれるカリウムの働きにより、血圧上昇の原因となる食塩中のナトリウムを排出させることができます。

ぜひ、日々の健康管理や食事づくりの参考にしてください！

※疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

【お問い合わせ先】

美濃市保健センター TEL: 0575-33-0550

※まめなかかなつうしんは美濃市ホームページでもご覧いただくことができます。

美濃市のページ



たっぷり野菜しっかり減塩」メニュー

◎主菜:アスパラガスと鰯の和風アクアパッツア(2人分)

A	鰯	2切
	ブラックペッパー	少々
	アスパラガス	5本
	ミニトマト	6個
	白だし	大さじ1
	水	120ml
	こいくちしょうゆ*	小さじ1/2
	おろしにんにく	チューブ1cm
	オリーブオイル(炒め用)	小さじ1
	オリーブオイル(仕上げ用)	大さじ1/2

*減塩しょうゆでもお作りいただけます。

(ひとり当たり)

エネルギー	182kcal
たんぱく質	16.1g
脂 質	11.9g
炭水化物	5.1g
食 塩 相 当 量	1.3g
野 菜 の 量	80g

減塩しょうゆ※を使用した場合、

食 塩 相 当 量 1.2g となります。

◎副菜:たけのこのしょうがポン酢和え(2人分)

B	ゆでたけのこ	130g
	豆 苗	30g
	ポン酢	大さじ1
	おろししょうが	3g
	ごま油	小さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	47kcal
たんぱく質	3.2g
脂 質	2.2g
炭水化物	5.1g
食 塩 相 当 量	0.5g
野 菜 の 量	80g

※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による算出量です。

調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。

また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。



端午の節句



5月5日端午の節句は、現代の暮らしに合わせ、「こどもの日」と名前を変えて、定着しています。

菖蒲湯に入って厄を払い、ちまきやかわもちを食べて男の子の成長を願います。

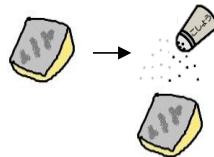
かわむちは、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないかわの木のように、親から子、子から孫へと命がつながることを願って食べられます。

季節ごとに食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。各ご家庭流の行事食で、四季の移り変わりを感じてはいかがでしょうか。

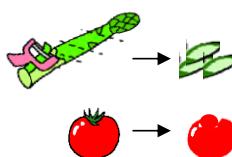


ご馳走感たっぷり

- ① 鰯はキッチンペーパーで水分を拭き
食べやすい大きさに切る。
ブラックペッパーで下味をつける。



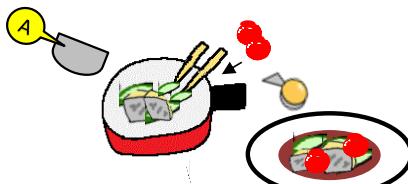
- ② アスパラガスは根元の硬い部分を切り、
ピーラーで筋を取り、斜め切りにする。
ミニトマトはヘタを取っておく。



- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、
鰯を皮目から焼く。アスパラガスも
重ならないように並べて焼いていく。
皮目に焼き色がついたら裏返し、
1分ほど焼く。

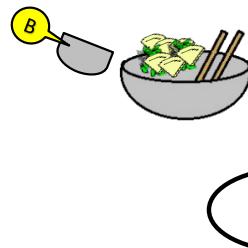
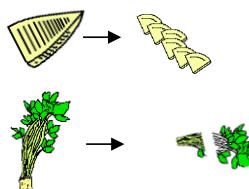


- ④ Aを回し入れ、ミニトマトを加え、柔らかくな
るまで1~2分程煮る。火を止めて器に盛
り、オリーブオイルを回し入れる。



しょうがの風味で減塩に

- ② ボウルにBを合わせ、①を加えて和え、
器に盛り付ける。



ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真をインスタグラムに
「#ぎふ野菜ファースト」をつけて
投稿してね☆

