



今日から始めよう！ 塩分控えめヘルシー料理

寒い季節は血圧が気になる方も多いのではないのでしょうか。毎日の食事で高血圧を防ぐには、①塩分をとり過ぎない、②野菜をしっかりとり、③食べ過ぎない、事が大切です。塩分控えめで料理をおいしく味わうためのヒントをご紹介します。

①塩分のとり過ぎを防ぐには…

次の塩分を多く含む食品を減らしましょう。

- 練り製品(かまぼこ、はんぺん、ちくわ、ハム、ソーセージなど)
- 干物・漬物・佃煮
- インスタント食品(カップラーメン、カップ焼きそば、スープ、みそ汁、だしの素など)
- 加工食品(パン、麺、冷凍食品、レトルト食品など)

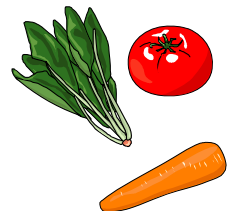
外食が多いという人は、回数を減らしましょう。

汁物は一日に一杯以下にしましょう。

②野菜をしっかりとりと…

新鮮な野菜や芋類、くだものはカリウムが豊富で体内のナトリウムを排泄して血圧を下げる効果が期待出来ます。

カリウムは水に溶け出す性質があるため、ゆでるよりも、蒸す、焼くなどの調理法で毎日の食卓に取り入れましょう。



③食べ過ぎを防ぐには…

よく噛んでゆっくり食べる事で、満腹感が得られやすくなり食べ過ぎを防ぐことが出来ます。

また、薄味の料理はご飯の食べ過ぎを防ぐことにもつながり、肥満の予防に効果があります。そのためには、素材の味を生かした薄味で調理することが大切です。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



～作ってみよう、塩分控えめヘルシー料理～

チキンソテー 黒酢ソース

材料(2人分)

| | | | |
|-------|---------|-------|---------|
| 若鶏むね肉 | 140g | もやし | 50g |
| 酒 | 大さじ 1/2 | 塩 | 小さじ 1/8 |
| こしょう | 少々 | こしょう | 少々 |
| オリーブ油 | 小さじ 1 | A だし汁 | 大さじ 1/2 |
| にんにく | 1/2 かけ | 黒酢 | 大さじ 1 |
| ピーマン | 1個 | 砂糖 | 大さじ 1/2 |
| にんじん | 30g | しょうゆ | 大さじ 1/2 |

作り方

- 1 鶏肉は酒・こしょうをすり込む。
- 2 にんにくは薄くスライスし、ピーマン、にんじんは千切り、もやしはひげを取っておく。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら強火にし、1の皮を下にして入れ、落としぶたなどで押さえながら弱火～中火できつね色になるまで焼き、裏返してふたをし、火を通す。
- 4 鶏肉を取り出し、ピーマン、にんじん、もやしを入れて炒め、塩・こしょうをする。
- 5 鶏肉を切り分け、4の野菜と共に皿に盛り、空いたフライパンでAをさっと煮て上からかける。

1人分の栄養価

183kcal /たんぱく質 14.7g/脂質 10.2g/塩分 1.1g



さつまいもとにんじんのサラダ

材料(2人分)

| | | | |
|-------|-----|--------|---------|
| さつまい芋 | 50g | A レモン汁 | 大さじ 1/2 |
| にんじん | 50g | 砂糖 | 小さじ 1 |
| パセリ | 少々 | 塩 | 小さじ 1/8 |
| | | こしょう | 少々 |

作り方

- 1 さつまい芋、にんじんはマッチ棒くらいの大きさに切る。
- 2 小鍋に湯を沸かし、にんじんを茹で、軽く火が通ったらさつまい芋を加え、火を通す。(ラップをかけて電子レンジで1分半程度加熱しても良い。)
- 3 2をザルに上げ、熱いうちにAで和える。
- 4 パセリは細かく刻んでおく。
- 5 3が冷めたら器に盛り、4のパセリを散らす。

1人分の栄養価

44kcal /たんぱく質 0.5g/脂質 0.1g/塩分 0.4g



テーマ『カルシウムたっぷり料理』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時: 1月15日(火)、19日(土)、24日(木)、25日(金)

9時30分～13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせ1日号に掲載

