

えいようだより

1月号

特集 国民的疾患！？高血圧を考えよう

高血圧は自覚症状がほとんどないまま、徐々に動脈硬化を進め、ある日突然脳卒中や心筋梗塞などに至るため「サイレントキラー」と呼ばれています。症状がないし…と油断していると危険です。

現在高血圧の人は**日本中で約4千万人**いるといわれています。様々な生活習慣の乱れで起こる高血圧ですが、中でも「**食塩**」の摂りすぎは大きな原因の一つです。

日本人の**平均食塩摂取量は1日10.6g**（平成22年国民健康・栄養調査）で

あり、日本高血圧学会の目標「**1日の食塩摂取は6g未滿**」を大きく上回っています。漬物・干物等塩蔵品や味噌・醤油を使う和食は塩分が多く、近年は外食・コンビニ・インスタントの利用増もありますます偏りがちです。

塩分の感じ方は個人差がありますが、**慣れ**が大きいかかわっているため、**日ごろから様々な工夫で上手に減塩を続ける**ことが大切です。

年末年始で食事が乱れがちな今こそ、減塩を心がけてよい年を迎えましょう。

減塩の工夫10

できているところにチェック

- だしをきかせて薄味に
- 調味料は小皿に出す
- 調味料を減塩に変える
- 漬物・汁物は1日1回
- 麺や汁物の汁は飲まない
- ワビやしょうが・七味・酢・レモン・ゆずなど使って
- ネギ・のり・鰹節・ゴマなどでひと味プラスする
- 加工品や惣菜を控える
- 野菜をたっぷりとる
(ドレッシングは控えめに)
- 毎日継続して気を付ける

色んな工夫で調味料少なめに

今月のおすすめレシピ ～味がしみておいしい煮合わせ～

薄味でおいしい煮合わせのご紹介です。具の大きさを揃えると見た目も味のしみ具合もUP！



材料 (1人分)

鶏もも肉 40g 高野豆腐 8g
なす 40g にんじん 10g
筍水煮 30g オクラ 10g

《調味料》

だし汁 (100～150g) 鍋により調整
砂糖・醤油・酒・・・各小さじ1

- ① 高野豆腐はぬるま湯にひたしてもどし食べやすい大きさ (1/4程度) に切る
- ② なすは素揚げにする。オクラは別にゆでておく。
- ③ 鍋に調味料とだしを合わせて入れる。高野豆腐以外の具材を入れ、ひたる程度にだしを足して煮る。
- ④ 高野豆腐・なすを加えて煮含める。
- ⑤ 食べる直前に温め、盛り付けてオクラを飾る。

♪ちょっとひと工夫

♪揚げ茄子を入れることでコクと風味が増します

♪煮含めた後、一度冷ますとじっくり味がしみ込みます

1人分 エネルギー：218kcal 蛋白質：12.5g 脂質：13.4g 塩分：1.0g (写真生麩は分量外)