

健康だより

9月は『食生活改善普及運動月間』『健康増進普及月間』

毎日食べている食事はわたしたちの体をつくっています。一生に食べる食事の回数は約9万回で、もしかしたら、その食事が病気の原因をつくっているかもしれません。一度食生活を見直してみませんか？

長年の食塩のとり過ぎが、高血圧につながります。早い時期から、食塩摂取量を少なくすることで、高血圧を予防することができます。将来の正常血圧のために、今から減塩に取り組みましょう。

現在の日本人の平均食塩摂取量は9.9gで、健康日本21（第二次）では1日の食塩摂取量8gを目標としています。約2gの減塩を目指しましょう。また、食生活の改善に加えて、運動習慣の定着や禁煙を心がけましょう。普段から身体を動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・認知症などにかかるリスクを下げることができます。今より10分多く身体を動かすことを心がけましょう。

減塩のポイント

①新鮮な食材を用いる

食材の持ち味で薄味の調理をしましょう。

②低塩の調味料や減塩食品を使う

酢・ケチャップ・マヨネーズや減塩食品をうまく活用しましょう。

③香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する

こしょう、七味、生姜やかんきつ類の酸味を組み合わせると減塩できます。

④麺類の汁を残す

汁だけで2～3gの塩分があります。

⑤野菜を食べる

野菜に含まれるカリウムはナトリウムの排泄を促し血圧を下げる働きがあります。



鮭と野菜たっぷりのカレー風味マリネ



■材料（4人分）

- ・鮭の切り身…4切れ
- ・昆布茶…小さじ1/4
- ・小麦粉…大さじ2
- ・カレー粉…小さじ1
- ・オリーブ油…大さじ4
- ・玉ねぎ…100g
- ・にんじん…60g
- ・パプリカ（赤）…100g
- ・パプリカ（黄）…100g
- ・エリンギ…60g
- ・ブロッコリー…100g
- ・塩…少々

- A
- 酢…大さじ4
 - しょうゆ…小さじ2
 - みりん…小さじ2
 - だし…大さじ1
 - カレー粉…小さじ1
 - はちみつ…小さじ2

■栄養成分表示

（1人分あたり）
エネルギー / 288kcal
たんぱく質 / 21.4g
脂質 / 14.3g
炭水化物 / 17.8g
食塩相当量 / 1.1g

減塩レシピの紹介です。料理に使用したお酢やカレー粉には、胃酸の分泌を促して食欲を増す効果があるだけでなく、含まれる塩分が少ないため減塩にもってこいの調味料です。また、鮭に含まれるアスタキサンチンには抗酸化作用があり、紫外線によるシワを抑制したり、疲労回復効果があると言われております。夏バテ予防のためにもしっかり食べましょう。

■作り方

- ①鮭は1切れを削ぎ切りして3～4等分にする。昆布茶をまぶして10分おき、出てきた水分をふき取る。
- ②バットの中にAを混ぜ入れて、マリネ液を作る。
- ③にんじんを千切り、玉ねぎをくし形、エリンギとパプリカは細切りにして、大さじ2のオリーブオイルでしんなりする位に炒める。炒めたら直ぐに②のマリネ液に漬けておく。
- ④鮭にカレー粉と小麦粉をまぶし、大さじ2のオリーブオイルをひいたフライパンで両面を焼く。焼けたらすぐに③のバットの中に漬ける。
- ⑤皿に盛り、小房に分けて塩茹でしたブロッコリーを添える。