

～食事で健康な心とからだを育もう～
バランスのよい食事で毎日元気！

◆ 1月号の目次 ◆

1～4ページ ⇒ 旬のほうれん草について知ろう！
旬の食材を存分に美味しくいただくために、
美味しい見分け方や保存方法をご紹介します。



5～7ページ ⇒ 11月23日にいとく大館ショッピングセンターで
大館市立総合病院の池島先生に『知っているようで知らない減塩のお話』の
講演を行っていただきました。今回はヘルシー通信でも『減塩』について
お話しします！

2018年がスタートしました。
今年もよろしくお祈りします！



冬の食材をもっと美味しく！ クイズ

Q1 ほうれん草の保存方法について、適切なものは？

- A. 袋から出して、野菜室へ
- B. しめらせた新聞紙で包み、ビニール袋に入れて野菜室へ
- C. 風通しのいい室内に吊るしておく
- D. 横にして冷暗所におく

Q2 ほうれん草にも含まれているビタミンA、C、Eの別名は？

- A. 抗酸化ビタミン
- B. 抗美容ビタミン
- C. 緑黄色ビタミン
- D. 野菜ビタミン



クイズの解答は2～3ページでご紹介！



季節をもっと楽しく！★1月2ページ★

ほうれん草の選び方・保存方法

今月は



●選び方

緑色の濃いものを選びましょう。葉先から乾燥するため、葉先がピンとしているものがよいです。冬ものは夏ものとは比べて甘みが増し、栄養価も高くなります。

●保存方法

ほうれん草は乾燥しやすい野菜です。買ったその日のうちに、しめらせた新聞紙に包み、ビニール袋などに入れてから冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。ほうれん草は横にせず、土にはえている状態と同じように立てておく方が鮮度が保たれます。

ほうれん草たっぷり
チャーハン

提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

主食

カロリー 366Kcal (1人分)

塩分 1.6g (1人分)

調理時間 15分

野菜

1.5皿分

(約100g)

材料(4人分)

・ごはん	240g
・ほうれん草	200g
(A)	
・にんにくのみじん切り	小さじ1/2
・ちりめんじゃこ	大さじ2
・オリーブ油	大さじ1 1/2
・卵	大1個
・塩	少々
・こしょう	少々

作り方

- ① ほうれん草は細かく刻む。
- ② 中華なべに(A)を入れて香ばしく炒め、割りほぐした卵を加える。すぐに温かいごはんを加えて手早くかき混ぜながら炒める。
- ③ ほうれん草を加えて強火で炒め合わせ、塩、こしょうで味を調える。

季節をもっと楽しく! ★1月3ページ★

今月は



ほうれん草の注目成分

● 冬にとりたいビタミンACE(エース)

抗酸化ビタミンとよばれるビタミンACEは、体内で老化や免疫力低下などの原因にもなるといわれる活性酸素の働きを抑えてくれます。ビタミンAとEは脂溶性ビタミンなので、炒めたり、肉やナッツ類などの油と一緒に食べると吸収がよくなります。

更にほうれん草は鉄やマグネシウムなどのミネラルも多く含んでいますので、栄養の偏りが気になるときの強い味方ですね。

冬こそビタミンACEの出番だよ!
冬を元気に過ごすために積極的に取り入れたいね。



ほうれん草とツナのおろしあえ



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

副菜

カロリー 48Kcal (1人分)

塩分 1.7g (1人分)

調理時間 5分

野菜

2皿分

(約130g)

材料(2人分)

・ほうれん草	160g
・ツナ(ノンオイル缶)	40g
・大根おろし	100g
・しょうゆ	小さじ1 1/2
・酢	小さじ1

作り方

- ① ほうれん草はゆでて3cmに切り、ツナは汁けを切る。水けを切った大根おろしと混ぜ合わせ、器に盛り、しょうゆと酢を混ぜ合わせた酢じょうゆをかける。

季節をもっと楽しく！★1月 4ページ★

今月は

ほうれん草



1月20日は『大寒』です。大寒の頃はさらに寒さが増し、体調も崩しがちです。今回は、寒さに負けないあったか鍋をご紹介します！頑張る受験生の夜食にもオススメです。



ほうれん草とつみれの鍋

主菜

カロリー 214Kcal (1人分)

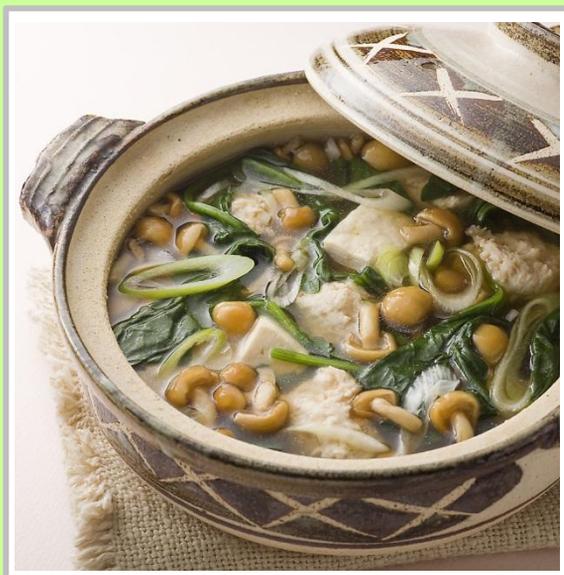
塩分 2.1g (1人分)

調理時間 20分

野菜

2皿分

(約 140g)



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料(2人分)

・ほうれん草	1束
・長ねぎ	1/2本
・木綿豆腐	1/2丁
・なめこ	1/2袋

(A)

・鶏むねひき肉	150g
・長ねぎのみじん切り	20g
・しょうがのすりおろし	1/2かけ分
・塩	小さじ1/5
・酒	大さじ2
・かたくり粉	大さじ1

(B)

・だし汁	3カップ
・しょうゆ	大さじ1/2
・みりん	大さじ1/2
・塩	小さじ1/3

作り方

- ① ほうれん草は大きいものは株を2~3つに割り、塩(分量外)を加えた熱湯でさっとゆでる。冷水にとって冷まし、水けを絞る。長ねぎは斜め薄切りにし、木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② (A)をよく混ぜ合わせてつみれをつくる。
- ③ (B)を鍋に入れて煮立て、②をスプーンで落して、中まで火を通す。
- ④ ③に①、なめこを加えて、煮ながら食べる。

季節をもっと楽しく！ ★1月5ページ★

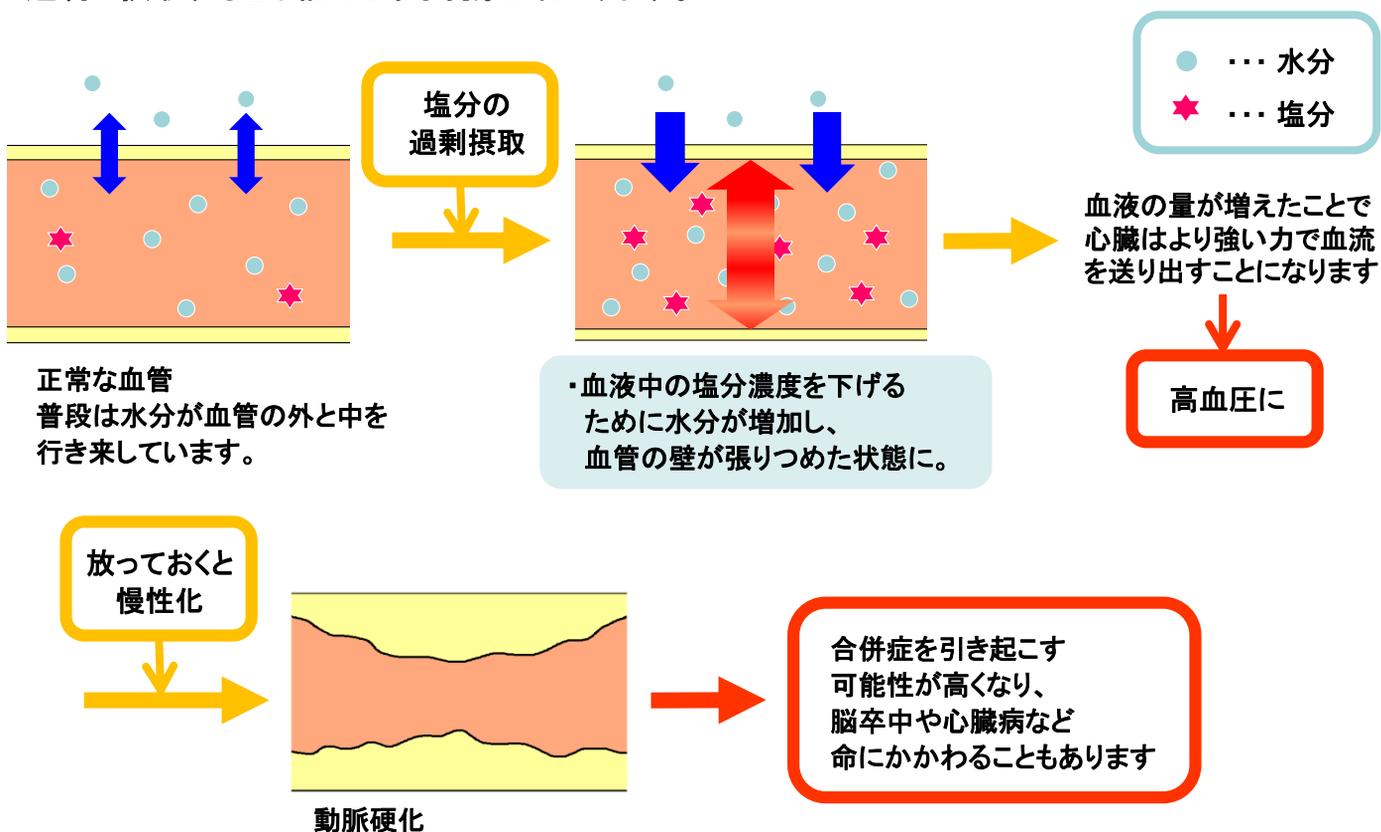
『適塩』で新年スタート

— 2018年を美味しく元気に過ごしましょう —

2017年11月23日(木・祝)に大館ショッピングセンターで、大館市立総合病院の内分泌・代謝・神経内科の池島 進先生に『知っているようで知らない減塩』について講演をおこなっていただきました。「減塩をしましょう」と耳にすることもあるかと思いますが、どうして塩をとりすぎてはいけないかご存知ですか？今回は塩の過剰摂取が高血圧につながるメカニズムと、普段の生活でできる『適塩』をご紹介します。

●●● どうして塩分は多くとり過ぎてはいけないの？ ●●●

塩は体内に取り込まれると、ナトリウムと塩素に分かれます。食事でもった塩分は血液中に入りますが過剰に摂取すると下記のような現象がおこります。



- ・血管が張りつめた状態になると、弾力性がなくなり、放っておくと心臓からの高い圧に負けないようにと壁が厚くなります。
- ・高い圧によって血液の成分が動脈の内側の壁に入り込み、それにコレステロールが加わるなどして動脈硬化になります。

季節をもっと楽しく！★1月6ページ★

●●● 塩分はどのくらいとってもいいの？ ●●●

厚生労働省の日本人の食事摂取基準(2015年版)では、ナトリウム(食塩相当量)について、高血圧予防の観点から、下記の通り目標量が設定されています。

18歳以上男性 8.0g / 日未満
18歳以上女性 7.0g / 日未満

平成28年「国民健康・栄養調査」の結果では、食塩摂取量の平均値は9.9gであり、性別にみると男性10.8g、女性9.2gでした。

ここ最近の10年で見ると、減少傾向ではありますが、まだ目標値よりも多くの塩分をとっています。目標量を目指して、日々の食事が「適塩」になるよう心がけましょう。

●●● 塩分の目安を知ろう！ ●●●

実際に1日の目標量がどれくらいなのか計ってみてください。「思っていたよりも少ない！」という方もいれば、「こんなにとってもいいの？」という方もいらっしゃるかと思います。ただし、注意していただきたいのは『目に見えない塩分』です。下の表にもあるように、調味料や加工食品、外食メニューなど、様々なものに塩分は含まれており、知らず知らずのうちに塩分をとっています。

食品に含まれる塩分量

	塩分量
梅干し(塩漬け・中1個)	2.2g
ウィンナー(2本)	0.6g
ロースハム(薄切り1枚)	0.3g
あじ開き(小1枚)	1.2g
ちくわ(1本)	0.6g
食パン(6枚切り1枚)	0.8g
スライスチーズ(1枚)	0.5g

調味料に含まれる塩分量

	大きじ1	小さじ1
濃口しょうゆ	2.6g	0.9g
淡口しょうゆ	2.9g	1.0g
赤色辛みそ	2.3g	0.8g
ケチャップ	0.5g	0.2g
中濃ソース	1.0g	0.3g
ウスターソース	1.5g	0.5g



毎日食べる食材に
こんなに塩が入っていた
なんてビックリ！
気付けばとりすぎ・・・という
こともあるんだね。



目分量ではなく、きちんと
計量する、ということは
美味しく作るだけではなく、
塩分を控えることにおいても
とても重要です。



季節をもっと楽しく！★1月7ページ★

●●● 美味しく「適塩」にするコツとは？ ●●●

塩はとりすぎてしまうと高血圧につながってしまうとお話ししましたが、塩は体にとって欠かせないものでもあり、体液の塩分濃度やpH値の調整、栄養素の消化や吸収のサポート、筋肉の動きや神経の伝達をサポートするといった役割があります。体内で合成することはできないため、適度に塩分を摂取することが必要です。無理をせず、下記のコツを参考に少しずつ取り入れてみてくださいね！

お家でできる「塩分を抑える」コツ

1. うまみの濃い食品を使いましょう
昆布やかつお節、椎茸、干しエビといったうま味成分を利用すると、料理にコクがでます。
2. 香辛料や香味野菜を使いましょう
カレー粉やしょうが、わさびなどの香辛料、ハーブや山椒、しそなどの香味野菜を加えることによって、味にメリハリが付き、料理の味を引きしめます。
3. 酸味を利用しましょう
かんきつ果汁やトマト、酢はアクセントになり、薄味でも気になりません。
4. 味付けは表面につけましょう
直接舌にふれるようにすると、味を濃く感じます。
5. 焼いた香ばしさを生かしましょう
適度な焼き色や焦げ目をつけると、香ばしい風味によって薄味をカバーしてくれます。
6. 油を適度に使ってこくを出しましょう
煮物や汁物の仕上げにごま油を1滴たらすと、コクとうま味が加わります。

講演でも、塩分を抑えるコツとして上記のコツのほかに、汁物メニューで注意する点として、「**野菜の具を多くする**」といったこともお話がありました。

みそ汁などの汁物メニューは具たくさんにすることによって、1杯分の汁の量が減り減塩になります。また、野菜の具を多くすることによって、栄養のバランスもよくなり、野菜からも旨みができるため、美味しさも増します。

また塩分量の多いラーメンなどの汁は「**飲まない・半分残す**」といったこともお話がありました。できることから取り入れてみましょう。

講演会では、普段食べているメニューに含まれる塩分量当てクイズも行われたよ！



市販の商品でも塩分を抑えたものがたくさん出ています。減塩商品を取り入れると、より簡単に習慣づけることができますね！



今回の講演では、大塚食品(株)の「マイサイズシリーズ」が紹介されました。

レンジで簡単調理！

