



# まめなかけなっせん

R3.5.1  
発行：郡上市  
編集：関保健所管内  
行政栄養士研究会

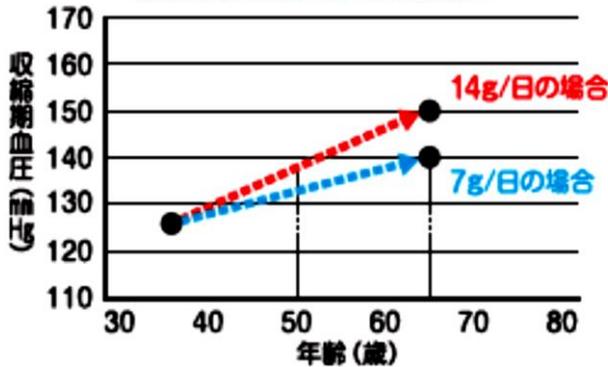
今月のテーマは **アスパラ・たけのこ** です！



## いつもの食事で減塩を！

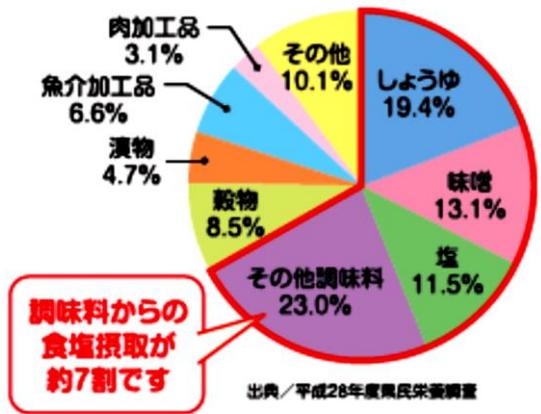
毎年5月17日は高血圧の日です。食塩のとりすぎは、さまざまな病気のリスクを高めます。岐阜県民の食塩摂取量は、男性10.4g、女性8.8g(※)です。若いうちからの塩分摂取量が、その後の血圧に影響します。今すぐ減塩を始めましょう！ ※平成28年度県民栄養調査

### 食塩摂取量の違いが、その後の血圧上昇に与える影響についての試算



資料/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ふれないうべ方」(女子栄養大学出版部)

### 食塩摂取量の食品群別内訳



### 減塩のポイントチェック!!

#### 食塩を多く含む料理や食品に要注意

汁物や漬物は1日1回までにしましょう。肉や魚の加工品にも食塩が多く含まれています。



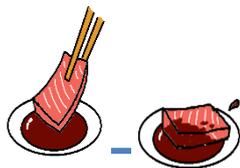
#### 香辛料や酢を活用

良い香りの料理はうす味でもおいしく食べられます。ただし、かけ過ぎには気をつけて。



#### 「かけて食べる」より「つけて食べる」

しょうゆやソースなどは、かけるよりつけて食べた方が減塩効果があります。



#### 腹八分目を心がける

せつかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば食塩量も多くなります。肥満防止のため腹八分目におさえましょう。



#### 野菜を食べる

野菜に多く含まれるカリウムは、ナトリウムを体から排泄し、血圧を下げる作用があります。



【お問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地 大和保健福祉センターやまつつじ 健康課  
TEL0575-88-4511 fax0575-88-4742

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。

郡上市食育キャラクター 『たーんと君』



## ◎主菜：かぼちゃとアスパラ炒め（4人分）

めんつゆ利用で減塩

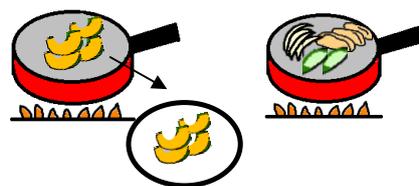
かぼちゃ	160g
玉ねぎ	小1玉(160g)
鶏もも肉	160g
アスパラガス	8本(160g)
A [おろししょうが	大さじ1
おろしにんにく	大さじ1
ごま油	小さじ1
B [めんつゆ	大さじ2
塩・こしょう	少々
(ひとり当たり)	

エネルギー	167kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	6.9g
炭水化物	16.7g
食塩相当量	1.2g
野菜の量	128g

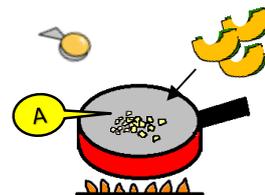
① かぼちゃと玉ねぎは薄切りにする。鶏肉はそぎ切り、アスパラガスは根元を切り落とし下のかたい部分をピーラーでむいて、大きめの斜め切りにする。



③ かぼちゃに火が通ったら、皿に一度取り出し、同じフライパンで鶏肉、玉ねぎ、アスパラガスを炒め合わせる。



② フライパンにごま油を熱し、Aを炒め、かぼちゃを加える。



④ 全体に火が通ったら、かぼちゃを戻してBを加え、味を整える。



## ◎副菜：たけのこサラダ（4人分）

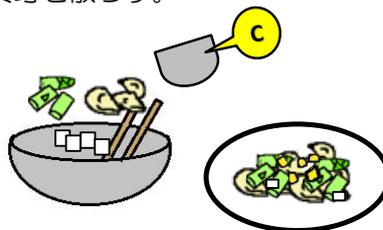
ゆでたけのこ	160g
アスパラガス	8本(160g)
卵	2個(100g)
C [マヨネーズ	大さじ3
練りからし	小さじ1
塩・こしょう	少々
(ひとり当たり)	

エネルギー	133kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	10.5g
炭水化物	4.8g
食塩相当量	1.0g
野菜の量	80g

① たけのこを3mm厚さのいちょう切りにする。アスパラは2~3cmに切ってゆでる。

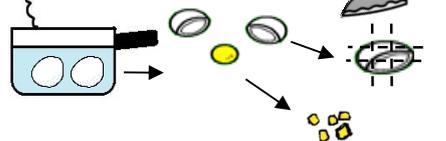


③ Cと茹で卵の白身を混ぜ、野菜を和えて皿に盛り、ほぐした黄身を散らす。



## からしマヨネーズで塩分控えめに

② 卵は茹でて、黄身と白身に分ける。黄身はほぐし、白身は5mm角に切る。



ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」つけて投稿してね☆



## ●生たけのこのおいしい茹で方

生たけのこ	2~3個
米ぬか	1カップ
唐辛子	1本

① 皮つきのまま、先端を1/5程度切り落とし、垂直に浅く切り込みを入れる。

③ 沸いてきたら落とし蓋をし、吹きこぼれないよう注意しながら2~3時間ほど煮る。

② 深い鍋にたけのこを重ならないように入れ、米ぬかと唐辛子を加えて水を注ぎ入れて加熱する。

④ 茹で上がったら、鍋ごと茹で汁に浸かった状態で冷ます。



## 今月の野菜 アスパラガス



- アスパラガスは、春先から芽が出始め秋まで収穫できますが、最も美味しい旬は4~6月です。
- グリーンアスパラガスは芽を日光に当てて伸ばすのに対し、ホワイトアスパラガスは芽が出る前に土を盛り芽を日に当てずに栽培します。
- グリーンの方はやや青臭みがありますが、その分栄養価は高く、カロテンなども多く含まれます。
- ホワイトは甘みがあって、青臭さがありませんが、栄養面ではグリーンより劣ります。茹でてサラダや和え物、炒め物など幅広く使えます。

