



まめなかまつしん

発
編

R5.5.1
行：郡上市
集：関保健所管内
行政栄養士研究会

今月のレシピテーマは

アスパラガス・たけのこ

です！

5月17日は高血圧の日



毎年5月17日は高血圧の日です。

高血圧とは血管に過度な負担がかかる状態のことをいいます。

高血圧の状態が続くと、心臓・脳などの血管の壁が硬くもろくなる動脈硬化が進み、「脳卒中」「心筋梗塞」など、命にかかわる病気を引き起こす可能性があります。

血圧を良好な状態に保つことで、これらの病気を防ぎ、健康寿命を延ばしましょう！

血圧を確認してみよう！

長年の食塩のとり過ぎが、高血圧につながります

正常血圧

朝・晩それぞれの
平均値

115/75

mmHg未満

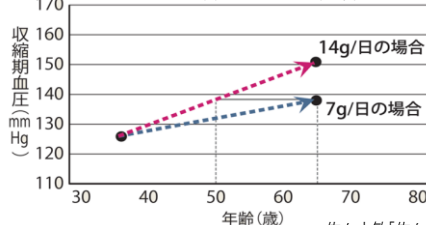
高血圧

朝・晩それぞれの
平均値

135/85

mmHg以上

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



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食べ方」(女子栄養大学出版部)

将来(10年後)の
正常血圧のために
今からの**減塩**が
大切です！

今から**減塩**をはじめましょう！

食塩摂取量の1日の目標量

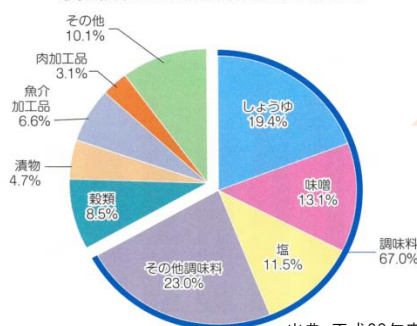
男性 **7.5g未満**

女性 **6.5g未満**

(日本人の食事摂取基準2020年度版)
食塩摂取量は、1食で2～3gが目安！

★高血圧治療の目標量は1日6g未満！
(日本高血圧学会)

食塩摂取量の食品群別内訳(20歳以上)



出典：平成28年度県民栄養調査

岐阜県民の食塩摂取は、
調味料からの摂取が
約7割です。



1日 -2g
適塩生活

減塩調味料を活用してみよう！

・減塩醤油や減塩味噌を活用すると、
食塩摂取量を減らすことができます。

濃口しょうゆ
小さじ1(6g)
(目安：寿司付けしょうゆ)

食塩相当量**0.9g**

↓ **0.4g減**

減塩しょうゆ
小さじ1(6g)
食塩相当量**0.5g**

だし入りみそ
大さじ1/2(9g)
(目安：みそ汁1杯分)

食塩相当量**1.1g**

↓ **0.2g減**

だし入りみそ(減塩)
大さじ1/2(9g)
食塩相当量**0.9g**

出典：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

日本高血圧学会が認めた減塩食品が
JSH減塩食品リストとして紹介されています。

日本高血圧学会 JSH減塩食品リスト

検索



今年度の**まめなかまつしん**は
たっぷり野菜しっかり減塩メニューを紹介！

季節の野菜もとれて減塩もできるメニューを紹介しています。
併せて減塩調味料の提案も行っております。
野菜に含まれるカリウムの働きにより、血圧上昇の原因となる
食塩中のナトリウムを排出させることができます。
ぜひ、日々の健康管理や食事づくりの参考にしてください！

※疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

【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。



たっぷり野菜しっかり減塩メニュー



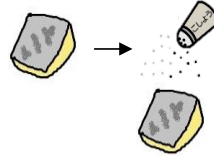
ご馳走感たっぷり

◎主菜:アスパラガスと鯖の和風アクアパッツァ(2人分)

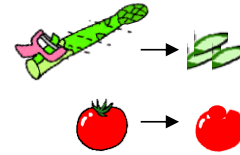
鯖	2切
ブラックペッパー	少々
アスパラガス	5本
ミニトマト	6個
白だし	大さじ1
水	120ml
こいくちしょうゆ*	小さじ1/2
おろしにんにく	チューブ1cm
オリーブオイル(炒め用)	小さじ1
オリーブオイル(仕上げ用)	大さじ1/2

*減塩しょうゆでもお作りいただけます。

① 鯖はキッチンペーパーで水分を拭き、食べやすい大きさに切る。ブラックペッパーで下味をつける。



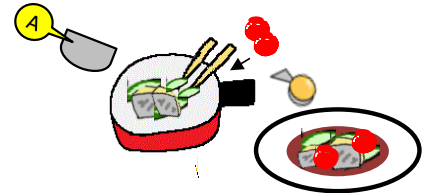
② アスパラガスは根元の硬い部分を切り、ピーラーで筋を取り、斜め切りにする。ミニトマトはヘタを取っておく。



③ フライパンにオリーブオイルを熱し、鯖を皮目から焼く。アスパラガスも重ならないように並べて焼いていく。皮目に焼き色がついたら裏返し、1分ほど焼く。



④ Aを回し入れ、ミニトマトを加え、柔らかくなるまで1~2分程煮る。火を止めて器に盛り、オリーブオイルを回し入れる。



(ひとり当たり)

エネルギー	182kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	11.9g
炭水化物	5.1g
食塩相当量	1.3g
野菜の量	80g

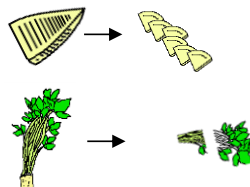
減塩しょうゆ※を使用した場合、

食塩相当量 1.2g となります。

◎副菜:たけのこのしょうがポン酢和え(2人分)

ゆでたけのこ	130g
豆苗	30g
ポン酢	大さじ1
おろししょうが	3g
ごま油	小さじ1

① ゆでたけのこは薄切りにする。豆苗は2cm幅に切る。



② ボウルにBを合わせ、①を加えて和え、器に盛り付ける。



(ひとり当たり)

エネルギー	47kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	2.2g
炭水化物	5.1g
食塩相当量	0.5g
野菜の量	80g



ぎふ野菜ファーストのインスタグラム



料理を作って、写真をインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による算出量です。

調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。

また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。



端午の節句



5月5日端午の節句は、現代の暮らしに合わせ、「こどもの日」と名前を変えて、定着しています。

菖蒲湯に入って厄を払い、ちまきやかしわもちを食べて男の子の成長を願います。

かしわもちは、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないかしわの木のように、親から子、子から孫へと命がつながることを願って食べられます。

季節ごとに食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。各ご家庭流の行事食で、四季の移り変わりを感じてはいかがでしょうか。



