



# まめなかねっせん

第297号：H30.2.1  
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

## 大根・小松菜

です！



# 減塩と健康②

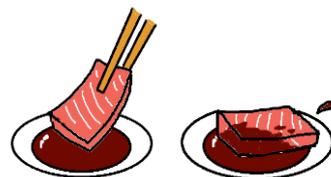
平成28年度県民栄養調査の結果によると、20歳以上の1日の食塩摂取量は目標量を上回っています。食塩摂取量のうちで最も多いのは、しょうゆ、次いで味噌、塩、その他の調味料の順で、約7割を調味料から摂っています。毎日何気なく食べている食塩で毎日少しずつ血圧が上がっていきます。健やかに過ごすために「うす味」から始めましょう。



## 減塩のポイント チェック！！

### □ 腹八分目を心がけよう

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。



「つけ方」でも差が出る！

### □ 「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。

### □ 汁物に注意

汁物は具を多く入れ、汁の量を減らしましょう。  
汁物は1日1杯までにしましょう。



### □ 漬物に注意

漬物は、1日に1種類までにして、食べすぎないように注意しましょう。

### □ 野菜を食べよう

野菜は食物繊維が含まれているほか、野菜に多く含まれるカリウムはナトリウムを体から排出し、血圧を下げる作用があります。  
野菜料理をプラス1品増やし、1日350g摂りましょう。

**-2** 減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

おいしく減塩 1日マイナス2g



## 郡上市の食育

### 節分



立春の前日を節分と呼びます。節分には、煎った豆をまき、年の数と一つ余分に食べて無病息災を祈ります。また、柊（ひいらぎ）や鰯の頭を玄関に飾り魔除けとしたり、地域によっては恵方巻きを食べたりします。

食生活改善推進員協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

郡上市食育キャラクター『たーんと君』

問い合わせ先：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで

〒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じ 健康課

TEL 0575-88-4511 fax 0575-88-4742

※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。



## ◎主菜：小松菜餃子（4人分）

|          |      |
|----------|------|
| 餃子の皮（大判） | 20枚  |
| 小松菜      | 200g |
| 豚ひき肉     | 200g |
| おろししょうが  | 4g   |
| おろしにんにく  | 4g   |
| ごま油      | 小さじ1 |
| 塩        | 少々   |
| サラダ油     | 大さじ1 |

（ひとり当たり）

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 265kcal |
| たんぱく質  | 13.1g   |
| カルシウム  | 94mg    |
| 食物繊維総量 | 1.9g    |
| 食塩相当量  | 0.4g    |

① 小松菜は茹でてみじん切りにし、水けを切る。



③ フライパンに油を熱し、②を並べこんがり焼く。



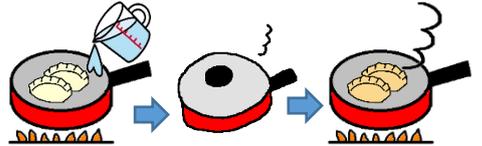
⑤ 食べる際に、お好みでポン酢しょうゆ（分量外）をつける。

## 小松菜でカルシウムたっぷり♪

② Aをボウルに入れよく混ぜ、餃子の皮で包む。



④ 湯を餃子の1/3の高さまで加え、蓋をして蒸し焼きにする。水けが無くなったら蓋を取ってさらに強火でカリッと焼く。



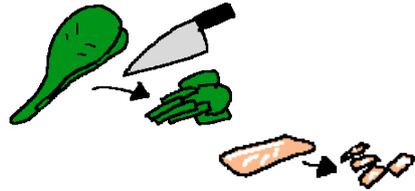
## ◎副菜：小松菜のオイスターソース煮（4人分）

|          |      |
|----------|------|
| 小松菜      | 200g |
| 絹ごし豆腐    | 120g |
| ベーコン     | 20g  |
| サラダ油     | 小さじ1 |
| 酒        | 大さじ1 |
| オイスターソース | 大さじ2 |
| しょうゆ     | 小さじ2 |
| 水溶き片栗粉   | 適宜   |

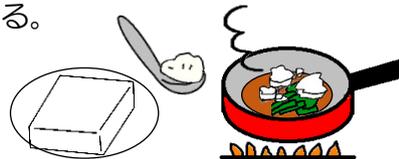
（ひとり当たり）

|        |        |
|--------|--------|
| エネルギー  | 69kcal |
| たんぱく質  | 3.8g   |
| カルシウム  | 105mg  |
| 食物繊維総量 | 1.1g   |
| 食塩相当量  | 1.5g   |

① 小松菜は3～4cm長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る。

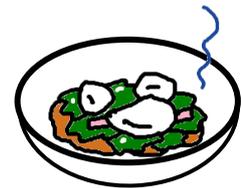
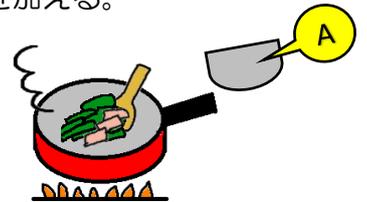


③ 煮立ったら、豆腐をスプーンで大きくすくって加え、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



## ご飯にもよく合う！

② フライパンに油を熱し①を炒め、Aを加える。



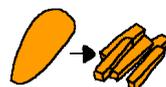
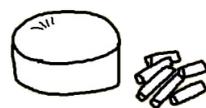
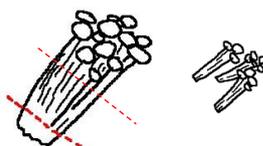
## ◎汁物：大根の酸辣湯（サンラータン）（4人分）

|          |       |
|----------|-------|
| 大根       | 120g  |
| えのきだけ    | 40g   |
| にんじん     | 40g   |
| 水        | 600ml |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1  |
| 酢        | 大さじ1  |
| しょうゆ     | 小さじ2  |
| ごま油      | 小さじ1  |
| ラー油      | 適宜    |

（ひとり当たり）

|        |        |
|--------|--------|
| エネルギー  | 29kcal |
| たんぱく質  | 0.8g   |
| カルシウム  | 11mg   |
| 食物繊維総量 | 1.0g   |
| 食塩相当量  | 0.7g   |

① えのきだけは石づきを取って半分の長さ切る。大根、にんじんは短冊切りにする。



② 鍋に①とAを加え煮込み、火が通ったら、Bで調味する。



酢は好みで加減して



## 酸味を効かせて減塩！