

今日のごはんは明日のげんき!

~笑顔でつくる健康なまち 深谷~
食生活の改善で病気を防ごう!

毎日、おいしく減塩を!

『塩』はおいしさの決め手となり、料理に無くてはならないものの一つですが、取り過ぎてしまうと病気の引き金となります。そこで、無理なく、おいしく減塩するための工夫を紹介します。

- 1 漬物、つくだ煮、練り製品(かまぼこ・ちくわ・はんぺんなど)やハムなどの加工食品は少量でも塩分は多めです。量を決めて食べましょう。
- 2 汁物は、具たくさんで汁を少なめに。また、麺類の汁は残すようにしましょう。
- 3 しっかり味の付いた料理は1食1品、その他の料理は薄味に。薄味の料理には、ショウガ、こしょうなどの香辛料、レモンや酢などの酸味、ユズやシソなどの香味を効かせると、塩分が少なくてもおいしく食べられます。
- 4 料理に調味料をかける前に、まずは一口食べてみましょう。調味料が無くても十分おいしい料理もあります。
- 5 塩分の排出を促す作用があるカリウムを多く含む野菜類や海藻類、芋類などを積極的に食べましょう。ただし、腎臓疾患のあるかたは主治医に相談してください。



深谷赤十字病院管理栄養士 田島好子さん
(監修: 深谷赤十字病院副院長 泉知之医師)

キレイ・元気を応援します! No.09

塩分控えめでボリュームのある一品に

大根ステーキ 中華風ソース

栄養価(1人分当たり)

エネルギー 70kcal	たんぱく質 0.9g	脂質 3.8g	炭水化物 6.9g	塩分 0.5g
-----------------	---------------	------------	--------------	------------



おすすめポイント
今月の旬食材「大根」は、秋から冬にかけて甘みが増します。葉の部分は、カロテンやカルシウムが豊富です。

材料 (2人分)
大根約8cm(正味200g)、ごま油大さじ1/2、大根の葉少々、すりごま少々
【中華風ソース】酒大さじ3/4、砂糖小さじ1、みそ小さじ1と1/3、豆板醤小さじ1/4、ラー油小さじ1/4

- 作り方**
- 1 大根は皮をむき、4cmの厚さの輪切りにし、軟らかくなるまで約15分ゆでた後、水気を切っておく。大根の葉はさっとゆで、小口切りにする
 - 2 中華風ソースの材料を混ぜ合わせ、電子レンジで30秒加熱する
 - 3 フライパンに油を熱し、大根を並べ、両面に焼き色が付くまで焼く
 - 4 器に盛り、中華風ソースをかけ、大根の葉・すりごまを散らす

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会花園支部)

ふかやの野菜をプラス1皿! 野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
 - 災害・防災情報
 - 防災行政無線情報
 - 火災情報
- http://city.fukaya.saitama.jp/mobile/

↑登録はこちらから