

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!

高血圧を防ぐ『減塩のススメ』

高血圧を防ぐためには『食塩摂取量を減らすこと』が大切です。
ただ、いきなり塩分を減らすと味が薄くておいしく食べられない場合があるかもしれませんね。毎日の食生活の中で、少しずつ薄味や減塩に慣れていき、毎日続けていくことが何よりも大切です。

- 日頃から次のようなことを心掛けて、減塩を習慣にしましょう。
- **しょうゆやソースは、直接『かけて』しまわず、別の皿にとって『つける』。**
- **食べ過ぎに注意する。(せっかく薄味にしても、食べ過ぎで塩分の取り過ぎになることも!)**
- **かまぼこなどの魚の練り製品、ハムやベーコンなどの加工品に含まれる『見えない塩分』にも注意する。**
- **ラーメンやうどんなどの麺類を食べる時、スープはできるだけ残す。**
- **昼食で塩分を取りすぎた時は夕食で塩分を控えるなど、1日の中で摂取量を調整する。**

減塩は高血圧予防だけでなく、さまざまな生活習慣病の予防にもつながります。できることから無理なく、減塩に取り組みましょう。

(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博医師)



深谷赤十字病院管理栄養士
おぎのゆみこ
荻野由美子さん

キレイ・元気を応援します! No.21

ネギとおからで、ヘルシーなコロッケに♪

深谷ねぎコロッケ

栄養価 (2個・1人分当たり)

エネルギー 320kcal	たんぱく質 8.6g	脂質 16.9g	炭水化物 33.3g	塩分 1g
------------------	---------------	-------------	---------------	----------



おすすめポイント

ネギとおからでカロリーダウンと塩分カット。
食物繊維たっぷりの一品です。

材料 (4個・2人分)

【コロッケのたね=じゃがいも100g、おから60g、ネギ(みじん切り)60g、コーン(ホール缶)20g、塩0.5g、こしょう少々、ナツメグ少々】
オリーブ油小さじ1、ネギ50g、ハム20g、小麦粉16g、卵20g、パン粉30g、揚げ油適量

作り方

- 1【コロッケのたねを作る】じゃがいもはレンジで加熱してつぶし、ネギ(みじん切り)はオリーブ油でしんなりするまで炒め、他の材料と混ぜ合わせる
- 2ネギを5cm幅に切りラップに包んでレンジで30秒加熱し、半分に切ったハムを巻きつける
- 3②をコロッケのたねで包んで、細長い形にする
- 4③に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃の油で揚げる

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会深谷支部)

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

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。