

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~

賢い野菜の食べ方~食塩少なめ、カリウムたっぷり!~

カリウムは、体内の余分な塩分を排出して血圧を抑える効果がある栄養素です。血圧が高めのかたは、減塩とともにカリウムの不足がないようにすることが大切です。

『日本人の食事摂取基準2015年版』によると、1日あたりのカリウム摂取目標量は、18歳以上の男性は3,000mg以上、女性は2,600mg以上とされています。

カリウムは、特に野菜、イモ、果物類に多く含まれます(下表参照)。カリウム不足にならないためには、毎食『主食+主菜+副菜』を心掛け、1日あたり両手いっぱい野菜(350g)と片手程度の果物(100g)の摂取を目標にしてください。

食塩少なめの野菜料理には、サラダや酢の物がお勧めです。冬の鍋物は、水炊きにして『たれ』でいただくと、野菜もたっぷりとれる減塩料理になります。

主な食品に含まれるカリウム量 (食品 100g 中)			
キャベツ	200mg	バナナ	360mg
トマト	210mg	メロン	340mg
ハウレンソウ (葉・ゆで)	490mg	キウイフルーツ	290mg
長芋	430mg	リンゴ	110mg

※腎機能が低下しているかたは、カリウムが尿中にうまく排出されないため、過剰摂取には注意が必要です。

日本食品成分表 2015 年版 (七訂) より



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 講師
管理栄養士
佐藤敏子さん

キレイ・元気を応援します! No.66

野菜がたっぷり取れて、寒い日におすすめ!

手作りたれで楽しむ水炊き鍋

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 292kcal	たんぱく質 21.3g	脂質 12.0g	炭水化物 21.2g	塩分 2.4g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

骨付き肉と昆布のだしを利かせ、野菜の栄養が溶け込んだスープまでおいしくいただける一品!

材 料 (2人分)

水400ml、昆布5g、手羽元150g、酒50ml、豆腐90g、白菜350g、春菊40g、ネギ40g、まいたけ40g、ニンジン50g、手作りたれ(ユズ1個、酢大さじ2、しょうゆ大さじ1と1/2、昆布1g、大根200g、一味唐辛子適量)

作り方

- 鍋に水と昆布を入れて中火にかけ、沸騰する手前で火を止め、昆布を取り出す。
- 手羽元は骨の周りや血の部分を洗い、別の鍋で沸騰した湯にくぐらせる。
- ①に酒と手羽元を入れ、ふたをして強火にかけ沸騰したら火を弱め、アクをとる。
- 具材を食べやすい大きさに切って鍋に加え、火が通ったら完成。
- ユズを絞り、酢、しょうゆと合わせ、昆布を入れて手作りたれを作る。大根をおろし、一味唐辛子と混ぜて、もみじおろしを作る。

レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会

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。