

食べて健康やか

愛媛県栄養士会

高血圧予防

酢や香辛料で減塩を

われます。自覚症状の乏しい疾患ですが、脳出血や心筋梗塞のリスク因子となるため、予防として減塩が重要です。減塩によって血圧が低下することは多くの研究で証明されています。

日本では20歳以上のおおよそ2人に1人が高血圧とい

2019年の国民健康・栄養調査では1日当たりの食塩摂取量は10・1gで、政府の健康づくり計画「健康日本21（第2次）」の目標値8gを上回っています。この機会に普段の食塩摂取量を見直してみましょ

う。例えばしょうゆなら小さじ1杯、みそなら大さじ1杯（みそ汁1杯分）に約1gの食塩が含まれます。

食塩を控える際は酢や香味野菜、香辛料を効かせることで満足感のある味付けができます。今回の献立もニンニクやゴマ、酢で風味

にアクセントをつけました。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムは体から塩分を出しやすくする働き

があります。普段から野菜を摂取し、無理のない範囲で減塩を心がけましょう。なお、カリウムは水に溶けやすいので野菜は生食や電子レンジ調理がおすすです。（沖津真実）

〈第3土曜日に掲載〉

ック状に切り、鍋に熱湯を沸かして下ゆです。赤パプリカ、黄パプリカは縦に1cm幅程度の細切りにする ②Bを調理用ポリ袋に入れ軽くまぜ、①を加えてあえる。5分以上漬けてから皿に盛り付ける。※今回はパプリカを使用しましたが、ピーマンでも苦みが緩和されて食べやすくなります。下ゆでない場合は材料を小さめに切ると味が染みやすいです。

★リンゴとバナナのヨーグルトがけ

【材料】加糖ヨーグルト200g、リンゴ60g、バナナ60g

【作り方】①リンゴとバナナを好みの形に切る。変色を防ぎたい場合、リンゴは0.5%の塩水（水200mlに対し塩1g）に漬け、バナナはレモン汁を少量塗る ②果物とヨーグルトをあえ、器に盛り付ける。※今回リンゴは皮を残してくし形に、バナナはさいの目に切りました。角切りやいちょう切りにしても食感が変わって良いと思います。

（1人分 エネルギー755kcal、タンパク質36g、脂質21.8g、塩分2g）

め、サケと一緒に盛り付ける。好みでレモンやパセリを添える。

★ブロッコリーとエビのごまあえ

【材料】ブロッコリー160g、むきエビ60g、白すりごま大さじ1、砂糖小さじ1/2、薄口しょうゆ小さじ1

【作り方】①ブロッコリーは小房に切り分け、ボウルに水を張って洗う。耐熱ボウルに移し、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱する（600W 1分を目安に）。好みの硬さになったらざるに移して冷ます ②むきエビも同様に水洗いしてから電子レンジで加熱する。電子レンジでなく蒸し器で調理すると、より色味が良くなる ③すりごま、砂糖、薄口しょうゆをまぜ合わせ、ブロッコリーとむきエビを加えてあえ、皿に盛り付ける。

★ピクルス

【材料】ダイコン60g、赤パプリカ40g、黄パプリカ40g、B（オリーブオイル大さじ1/2、穀物酢大さじ1、砂糖大さじ1/2、塩ひとつまみ）

【作り方】①ダイコンをスティ

いずれも2人分

★ご飯

【材料】白飯300g

★サケのきのこソース

【材料】ギンザケ（無塩または甘塩）160g、こしょう少々、ニンニクすりおろし2g、小麦粉適量、オリーブオイル小さじ1、<きのこソース>シメジ60g、マイタケ40g、タマネギ40g、バター大さじ1/2、A（白ワイン小さじ1、コンソメ顆粒＝かりゅう＝小さじ1/2、薄口しょうゆ小さじ1/2、こしょう少々）、レモン2切れ、パセリ適量

【作り方】①シメジは石づきを取り小房に分ける。マイタケはほぐす。タマネギは薄切りにする ②フライパンにバターを入れ、①をしんなりするまで炒める ③②にAを加えて全体を炒め合わせる。アルコールが飛び、全体がなじんだら火を止める ④ペーパータオルでサケの水気を取る。サケにこしょうを振り、表面にニンニクを塗ってから小麦粉を薄くまぶす ⑤フライパンでオリーブオイルを熱し、④を皮目から軽く焼き色がつくまで中火で焼く。裏返してふたをし、弱火で焼く ⑥③を軽く温

県栄養士会ホームページ <http://www.e-dietitian.or.jp/>