

食べて健やか

愛媛県栄養士会

高血圧予防・改善

酸味や香辛料で減塩

日本人にとって重要なのは食塩の過剰摂取です。愛媛は心疾患による死亡率が男女とも全国1位（2020年都道府県別年齢調整死亡率）であり、高血圧はその大きな危険因子です。県民にとって、減塩の実践は欠かせません。

高血圧は生活習慣や遺伝など、さまざまな要因が組み合わさって発症すると考えられています。中でも、

減塩という薄味で物足りないというイメージですが、レモン汁や酢などの酸味やトウガラシ、シロウガラシ粉などの香辛料を活用すると、減塩でも満足感のある味付けになります。あえ物を作る際は水気をよく切ってからあえ、材料を

小さめに切ることで少量の調味料でも味を感じやすくなります。牛乳のこくやまみを生かし、しょうゆやみそなどの調味料を減らす

「乳和食」も近年広まっています。愛媛の食塩摂取量の目標は1日当たり7g未満（20歳以上、第4次県食育推進

計画）です。できることから少しずつ、減塩を実践していきましょう。（河上有希、河田季理）
△第3土曜日に掲載▽

てよくあえる。

★ハクサイのクリーミーみそ汁
【材料】ハクサイ100g、カボチャ100g、だし汁400cc、牛乳100cc、みそ大さじ1½、粉チーズ適宜

【作り方】①ハクサイは縦に半分にし、3cm幅に切る。カボチャは1cm厚さのいちょう切りにする ②鍋にだし汁と①を入れて火にかけ、野菜が軟らかくなるまで煮る ③牛乳を加え、ふつふつとしてきたら火を弱め、みそを溶き入れる ④器に盛り、お好みで粉チーズをかける。

★リンゴ 200g（芯・皮を含めて約240g）

（1人分 エネルギー529kcal、タンパク質28.4g、脂質12.8g、塩分1.9g）

を上にかけるように盛り付ける。

★かにかまサラダ

【材料】切り干し大根20g、コマツナ100g、キャベツ100g、かにかまぼこ40g、焼きのり全形1枚、A（酢大さじ2、砂糖小さじ2、濃い口しょうゆ小さじ1）

【作り方】①切り干し大根は水で戻してしっかり水気を切る。長いようなら半分に切る ②コマツナは下ゆでして水気を絞り、5cm長さに切る。キャベツは細切りにし、電子レンジで加熱し（500Wで約1分。加熱具合により調整する）、水気を絞る ③Aの調味料をまぜ合わせておく ④ボウルに①②を入れ、かにかまぼこを裂いて入れる。焼きのりをちぎりながら入れ、まぜ合わせる ⑤③を加え

いずれも4人分

★米飯 600g

★サケのマヨマスタード焼き

【材料】生サケ4切れ（320g）、酒小さじ1、こしょう少々、シメジ100g、タマネギ50g、マヨネーズ大さじ2、粒マスタード大さじ1、サラダ油小さじ2

【作り方】①生サケに酒、こしょうを振っておく ②シメジは石突きを除き、ほぐしておく。タマネギは薄切りにする ③マヨネーズと粒マスタードをまぜ合わせておく ④キッチンペーパーで①の水気を拭き取り、③を表面に塗る ⑤フライパンにサラダ油を熱して④を並べ、空いたスペースに②を入れる。ふたをして5～6分焼く ⑥皿にサケを盛り、シメジとタマネギ

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