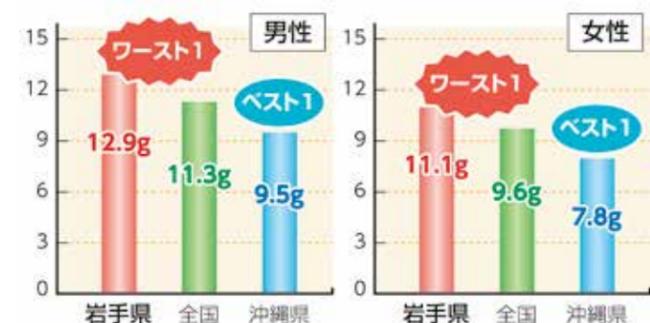


# 塩分のとりすぎには要注意!!まずは1日1gの減塩から

岩手県では脳卒中による死亡率と食塩摂取量が、男女ともに全国ワースト1位です。そこで、岩手県は全国ワースト1位からの脱却を目指して、毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」と決めました。バランスの良い食事を心がけ、塩分のとりすぎに注意して、脳卒中を予防しましょう。

図1. 1人1日あたりの食塩摂取量(g/日)



<参考資料>図1：平成24年国民健康・栄養調査結果より

食塩のとりすぎは、高血圧を招きます。そのまま高血圧の状態が続くと、血管の壁が次第に硬くもろくなり、脳卒中などを引き起こす可能性が高まります。

1日の食塩摂取量(成人)は男性8g未満、女性7g未満を目標に、血圧が気になる人は6g未満を目標にしましょう。

<参考資料>公益社団法人岩手県栄養士会「始めていますか？減塩生活！まずは1日1gの減塩」

## 食塩量を上手に減らすコツ

- ・昆布、カツオ節、シイタケなど、天然食品のだしのうま味を生かす。
- ・ミツバ、シソ、ショウガなどの香味野菜を味のアクセントにする。
- ・わさび、コショウ、カレー粉などの香辛料をきかせる。
- ・醤油や食塩などを食卓に置かない。
- ・加工食品は食塩が多いので、週に1~2回程度にする。
- ・醤油は直接かけず、小皿に入れてつけるようにする。
- ・麺類のスープをなるべく飲まないようにする。
- ・漬けものは今までより、少なめに食べるように心がける。

## ランチタイムにヘルシー減塩ランチはいかがですか？

「母ちゃんハウスだあすこ」内の食堂「はんぐはぐ亭」では、ヘルシーでおいしく減塩に特化した減塩ランチを、平日を中心として1日20食限定で提供しています。管理栄養士監修の減塩ランチは、摂取カロリー・塩分量ともに成人の1日の必要量の3分の1以下に抑えられています。

### 12月のヘルシー減塩ランチ



589kcal  
塩分 3.1g  
650円(税込)

### 減塩ランチに使用している雑穀はだあすこで購入することができます！



お米に混ぜて炊くだけで手軽に雑穀ご飯が炊けます。  
岩手県産の安全安心な雑穀をご家庭に取り入れてみてはいかがでしょうか？

① 300g入り 800円(税込)  
② 210g入り(30g×7袋) 480円(税込)

### <メニュー>

- ・鱈とキャベツのクリーム煮
- ・きのこパプリカのバター醤油炒め
- ・ナガイモのネギピーナツ味噌焼き
- ・車麩のオニオンスープ
- ・雑穀ご飯
- ・フルーツ



定食に使用している食材は、「母ちゃんハウスだあすこ」内で販売している地産地消食材です。家の光活動リーダーを務める管理栄養士の佐藤ユウさん監修のもと、毎月新しいメニューを開発し、提供しています。この定食が、日々の食生活を見直すきっかけになれば幸いです。ぜひ一度、健康定食を食べにいらしてください。

健康定食の企画発案者 産直課 葛巻繁幸課長

## おすすめレシピ

バランスのとれた健康的な食事や、昔から地域で親しまれてきた旬の食材を使った郷土料理を食べることは、健康や長寿にも繋がります。

JAでは、組合員や地域住民の皆さんが安心して暮らせる豊かな地域社会を築くため、「健康寿命100歳プロジェクト」(※1)や「食育」、「地産地消料理」の普及拡大に取り組んでいます。ここでは、バランスのとれた食事の一例として、第5回「あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当」コンテスト応募作品の中から、女性部宮野目支部料理研究グループが考案した「健康弁当」と、平成27年度地産地消料理コンクールのアレンジ郷土料理部門応募作品の中から花巻市大迫町の桐田昌子さんが考案した「りんごぎりせんしょ」のレシピをご紹介します。

(※1) 健康寿命とはWHO(世界保健機関)が2000年に提唱した、寿命に関する新しい指標です。病気や認知症、衰弱などで要介護などとなった期間を平均寿命から差し引いた寿命すなわち自立して健康に暮らせる期間のことです。

### バランスのとれた食事

第5回「あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当」コンテスト

## 健康弁当 ~働き盛りの方向け~

女性部宮野目支部  
料理研究グループ考案



### 【材料・作り方】

- 1. 三色ご飯**  
白米…2カップ、ちりめんじゃこ…20g、ショウガ…1かけ  
雑穀…大さじ2、梅干し…適量、すき昆布…5g、エダマメ…適量  
醤油…大さじ1、塩…小さじ1/3、みりん…大さじ1  
普通のご飯と雑穀を混ぜたご飯、2種類を炊く。ちりめんじゃこ、すき昆布、ショウガを調味料で煮たものを雑穀ご飯にかける。残りの雑穀ご飯に梅干しをちぎって散らす。白いご飯にはエダマメを散らす。
- 2. イワシのフライ**  
イワシ…2尾、青シソ…2枚、レタス…1枚、パセリ…少々  
小麦粉・溶き卵・パン粉・揚げ油・塩こしょう…各少々  
イワシを3枚におろし塩こしょうを振る。シソの葉1/2枚を身側に敷きまくる巻き、爪楊枝2本で止める。小麦粉・溶き卵・パン粉をつけて揚げる。
- 3. トマトのフライ**  
ミニトマト…4個、小麦粉・パン粉・揚げ油…少々  
ミニトマトに水で溶いた小麦粉・パン粉をつけて揚げる。

### 4. 夏野菜の寒天寄せ

オクラ…2本、カニかまぼこ…2本、ナガイモ…25g、卵…1/2個  
だし汁…250cc、粉寒天…2g、塩・薄口醤油…各少々  
オクラは塩をふって採み、1分位ゆで冷水に取り冷まし、小口切りにする。ナガイモの皮を取り5mm角に切り、水にさらしてぬめりを取って水気をきっておく。カニかまぼこは長さを半分に切りほぐしておく。鍋にだし汁と粉寒天を入れよく混ぜ火にかける。塩・薄口醤油を加え、味を調え1~2分沸騰させ寒天をしっかり煮溶かす。卵を溶き、かき卵汁の要領で流し入れ火を止める。あら熱を取ったら容器に流し入れ、オクラ・ナガイモ・カニかまぼこを全体に散らし冷やし固める。容器から出して4等分に切って器に盛る。

### 5. 肉じゃが

ジャガイモ…120g、タマネギ…40g、ニンジン…50g、ひき肉…30g  
シイタケ…2枚、醤油・砂糖・酒・油…各少々  
ジャガイモは一口大、ニンジンは乱切り、タマネギはくし形に切る。鍋にサラダ油を熱し、ひき肉を炒めジャガイモ・ニンジン・タマネギ・シイタケを加え、軽く炒める。水と調味料を加えジャガイモが柔らかくなるまで煮る。

### 6. シソ巻き (常備菜)

青シソの葉…4枚、味噌…50g、クルミ…10g、砂糖・酒・油…各少々  
味噌・クルミ・砂糖・酒を混ぜ、クルミ味噌を作る。青シソの葉にクルミ味噌を入れて巻く。フライパンにサラダ油を入れ揚げる。

### 7. ゴボウの甘辛煮 (常備菜)

ゴボウ…150g、白ゴマ…少々、黒砂糖…大さじ1  
糸なんばん…少々、醤油…大さじ1、ごま油・ラー油…各少々  
ゴボウは食べやすい大きさに切って、黒砂糖・醤油・ごま油で煮詰める。仕上げにラー油をかけ、白ゴマ・糸なんばんを散らす。

### 8. 漬物

紫タマネギ…80g、タマネギ…80g、らっきょう酢・カレー粉…各少々  
タマネギは千切りにし、カレー粉を入れたらっきょう酢につける。紫タマネギは千切りにし、らっきょう酢につける。

※食材のうち、アレルギー物質に該当するもの：小麦粉・卵・カニ

### 【アピールポイント】

季節の野菜をふんだんに使い、発酵食品や青魚を利用し彩りよくした弁当です

### おやつには郷土料理を

平成27年度地産地消料理コンクール  
アレンジ郷土料理部門

## りんごぎりせんしょ

桐田 昌子さん考案  
(花巻市大迫町)

### 【材料】

- りんご…1個
- 上白糖…大さじ3
- うるち粉…50g
- もち粉…50g
- 水…50cc



### 【作り方】

- ① リンゴは皮つきのまま4つに切り種をとる。
- ② ①を皿に並べラップをかけ、レンジで8~10分加熱する(トッピング用を少しとり分けておく)。
- ③ ②に砂糖大さじ3と水50ccを加えミキサーにかける。
- ④ うるち粉ともち粉を混ぜふるいにかけておく。
- ⑤ ③と④を混ぜる。よく混ぜたら4~5等分にラップにとり、型のにセラップでくるんだまま型押しする。
- ⑥ レンジに並べ、500Wで5分加熱する。  
※冷めるときはレンジで1個につき45秒~1分温める。

### 【アピールポイント】

りんごを皮つきのまま使い、レンジで簡単に作るができます。