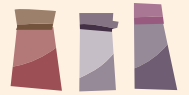


栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～高血圧予防にはナトリウムの改善が鍵～

近年、高血圧予防で注目されているのが『ナトリウム』、ナトリウム（塩）とカリウムの摂取バランスです。ナトリウム（塩）には血圧を上げる作用があり、カリウムはナトリウム（塩）の排泄を促したり、血管を拡張させて血圧を下げる効果が期待できます。カリウムは野菜や海藻、豆類に多く含まれる栄養素です。「主食」「主菜」と組み合わせ、カリウムを豊富に含む食材を積極的に摂取しましょう。

エネルギー：476kcal	脂質：10 g
たんぱく質：25.3 g	食塩：1.6 g

✂️ 雑穀青菜ごはん

材料（4人分）

米……………200 g	雑穀……………20 g
青菜……………20 g	

✂️ 鶏肉とビーンズの煮込み

材料（4人分）

鶏もも皮なし肉…320 g	塩……………2 g
じゃが芋……………200 g	こしょう……………少々
玉ねぎ……………120 g	にんにく……………少々
人参……………120 g	しょうが……………少々
キャベツ……………80 g	炒め用油……………大さじ1
ミックスビーンズ…120 g	

作り方

- ①じゃが芋、玉ねぎ、人参は一口大に、キャベツはざく切りにする。
- ②にんにく、しょうがは刻む。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れ、一口大に切った鶏肉を焼く。
- ④③に①を入れ、ひたひたに水を入れて加熱する。
- ⑤ビーンズを入れる。
- ⑥塩、こしょうで味を調える。



✂️ 大根と甘夏の酢の物

材料（4人分）

大根……………200 g	A	酢……………15cc
甘夏……………80 g		砂糖……………5 g
		塩……………1.5 g

作り方

- ①大根は半分は千切り、半分はおろし大根にする。
- ②甘夏は小房に分けて、一口大にする。
- ③①②をA（甘酢）で和える。

✂️ ごぼうと小松菜の和え物

材料（4人分）

ごぼう……………80 g	マヨネーズ……………12 g
小松菜……………40 g	

作り方

- ①ごぼうは薄くななめに切り、酢水で茹でておく。
- ②小松菜は茹でて2cmくらいに切り、水気をきっておく。
- ③①②をマヨネーズで和える。

✂️ 深ねぎと長芋のポン酢和え

材料（4人分）

深ねぎ……………120 g	ポン酢……………20 g
長芋……………80 g	

作り方

- ①深ねぎは2cmくらいに切り茹でる。
- ②長芋は短冊に切る。
- ③①②をポン酢で和える。

お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)8412