



身体が喜ぶハッピーレシピ°



～食塩のとりすぎに注意して血管を守りましょう～

肝付町はⅡ度高血圧以上（160～179/100～109）の割合が県内ワースト4位となっています。食塩を多くとる食生活を続けていると、高血圧から動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険が増すばかりか、腎臓病などの引き金にもなります。自分の食生活を振り返り、食事に含まれる食塩を気にするところから始めてみましょう。

※1日あたりの食塩摂取の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。（日本人の食事摂取基準「2020年度版」より）

エネルギー：529kcal 脂質：9.4g たんぱく質：16.3g 食塩：2.1g

✂ 主食：麦ごはん

材料（1人分）

米…50g 麦…5g

作り方

- ①米と麦を洗い通常の水加減で炊く

✂ 副菜：もやしとにらのごま油炒め

材料（1人分）

もやし…30g にら…10g ごま油…3g みりん…小さじ1 しょうゆ…小さじ1/2

作り方

- ①もやしは水で洗って食べやすい大きさに手でつぶしておく。
- ②にらは2cmくらいに切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、①②を炒め、みりん、しょうゆで調味する。

✂ 主菜：鶏肉のトマト煮

材料（1人分）

鶏むね肉…70g 塩こしょう…少々 小麦粉…5g 玉ねぎ…50g にんにく…少々 オリーブ油…小さじ1
パセリ…少々 トマト水煮缶…50g カラーピーマン…10g ピーマン…40g 塩コショウ…少々

作り方

- ①鶏むね肉は一口大そぎ切りにして、塩コショウをし、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクを入れて香りがたったら①を炒める。
- ③鶏肉を端によせ、玉ねぎ、しめじ、ピーマンを入れて炒める。④トマトの水煮缶を入れ、塩コショウで調味する。
- ⑤10分くらい煮て水気をとばす。⑥器に盛り、パセリのみじん切りをちらす。

問い合わせ 健康増進課 ☎ 0994(65)8412