

減塩・野菜たっぷりメニュー 毎月、簡単なレシピを紹介します。美味しく食べて高血圧を予防しましょう。

《今月は旬の“かぼちゃ”を使った減塩レシピ!》

～濃口しょうゆと減塩しょうゆの違い～

減塩しょうゆは、通常のしょうゆを製造後、食塩分のみを取り除くという方法で作られているので、しょうゆ本来の香りとうま味はそのままです。メーカーによっても味が違うので、自分に合った減塩しょうゆを見つけましょう。

濃口しょうゆ



大さじ1杯 塩分 2.6g

大さじ1杯 塩分 1.4g

減塩しょうゆ



今回のレシピを濃口しょうゆで作ると塩分は**0.8g**、減塩しょうゆでは**0.4g**になります! しょうゆひとつでお手軽に塩分カットが出来ますね。



減塩しょうゆを使った ～かぼちゃの肉じゃが風～

1人分 263kcal 塩分 0.4g 野菜 175g



材料(1人分)

- かぼちゃ…1/8個 ●ねぎ…1/2本
- しらたき…1/4玉 ●牛こま切れ肉…50g
- 油…小さじ3/4

煮汁 { 水…1/2カップ 酒…大さじ1/2 減塩しょうゆ…小さじ3/4

～かぼちゃ豆知識～

甘味があってホクホクとした食感のかぼちゃ。一年中出回っていますが、旬は6月から9月。栄養価が高く、でんぷんやビタミンが多く含まれています。中でもβ-カロテン、ビタミンB1、B2、Cが豊富。β-カロテンは体内でビタミンAになり、感染症などに対する抵抗力を高めてくれます。



<作り方>

- ①かぼちゃは種とわたを除き、皮をところどころ剥いてひと口大に切る(味が染み込みやすくなります)。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。しらたきは下茹でし、食べやすい長さに切る。
- ②鍋に油を熱して①のかぼちゃを炒め、油がなじんだら牛肉を加えて軽く炒める。煮汁の材料を加えて煮立ったらアクをすくい除き、①のねぎとしらたきを加える。落しぶたをし、ときどき混ぜながら、中火でかぼちゃがやわらかくなって、汁気がほとんどなくなるまで煮る。

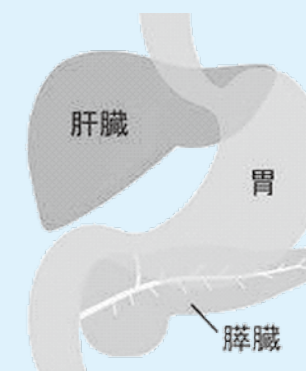
糖尿病のはなし(1)

今月号から広野町健康づくりアドバイザーの鳥取大学医学部の尾崎米厚先生による健康コラムを掲載します。

広野町の平成27年度国民健康保険特定健康診査の結果、血糖値の有所見率(空腹時血糖値が100mg/dl以上の方の割合)が**広野町は県内第2位**でした。このため、みなさんに「糖」について理解していただき、糖尿病の予防に努めましょう。

人間には必須の糖

炭水化物に含まれるデンプンや砂糖は、小腸でブドウ糖に分解・吸収され、血液中にはいり、エネルギー源となります。使わなかったブドウ糖は、脂肪や肝臓(グリコーゲン)に蓄えられ、糖が不足するとそれから糖が作られます。血糖値は、食事をすれば上がり、活動すれば下がりますが、ブドウ糖は大切な成分なので、血糖値が乱高下しないように血糖値を抑えるホルモン(インスリン)により制御されています。インスリンは、すい臓で作られ、血糖値が高くなれば、分泌され、糖を蓄えるようにし、血糖値が低くなれば、分泌量が減り、血糖値が下がりすぎないようにします。



糖の制御がきかなくなる病気

糖尿病には1型と2型の2種類があります。1型はすい臓の分泌細胞が働かず、全くインスリンを分泌できなくなる病気で、子供や若い時に発症し、一生インスリン注射が欠かせません。日本では、多くの糖尿病患者が2型です。2型は、発病前から、食後に十分なインスリンが分泌されない体質を持っています。これに、食べ過ぎや運動不足、肥満等が加わると、インスリンに対する反応が悪くなり、細胞に糖を取り込む力が弱まり、血糖値が高くなります。

血糖値が高いと、すい臓が疲れてインスリンを作る量が減り、常時インスリン不足の状態になり空腹時の血糖値も高くなります。2型糖尿病になりやすい体質は遺伝しやすいので、血縁者に糖尿病のいる人は注意が必要です。逆に体質があっても生活習慣改善により防ぐこともできます。

