

# 減塩・野菜たっぷりメニュー

1日の目標食塩摂取量（日本人の食事摂取基準2015）  
**【男性：8g未満、女性：7g未満】**  
 1日の目標野菜摂取量（健康日本21）  
**【350g】**

毎月、簡単なレシピを紹介し、  
 おいしく食べて高血圧を予防しましょう。



- ご飯
- アジとせん切り野菜のおろしソース
- アスパラとベーコンのソテー
- たけのこ菜の花のとりみ煮

3つのメニューにご飯150gを加えて、  
**エネルギー485kcal 塩分2.2g 野菜217g**

酢を使った料理は、適度な酸味が  
 食欲をそそるうえ、減塩にも効果的です。

## アスパラとベーコンのソテー

ベーコンの旨みと塩気を生かして



エネルギー  
53kcal  
塩分  
0.6g  
野菜摂取量  
80g

### 材料（1人分）

- グリーンアスパラガス…3～4本
- ベーコン…1/2枚
- A【●酒…小さじ1 ●塩…少々 ●こしょう…少々】

### ～作り方～

- ①アスパラは斜め3mm幅に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンを熱し、ベーコンを炒める。余分な脂をふき取り、アスパラを入れて炒め、Aを加えて手早く炒め合わせる。

\*アスパラガスの下処理…下3cmほどを切り、下から1/3の皮を剥きます。皮のかたい部分は舌触りが悪く、消化も悪いのでピーラーなどで剥きましょう。

## アジとせん切り野菜のおろしソース

揚げたアジにおろしソースをかけてさっぱりと



エネルギー  
156kcal  
塩分  
1.2g  
野菜摂取量  
97g

### 材料（1人分）

- アジ…半身 A【●塩…少々 ●こしょう…少々】
- 小麦粉…小さじ2/3 ●油…適量
- おろし ●大根…25g ●にんじん…10g
- ソース ★三つ葉…1/4束 ★おろし大根…50g
- ★しょうゆ、酒、みりん、酢、ごま油…各小さじ3/4
- ★砂糖…少々 ★こしょう…少々

### ～作り方～

- ①アジは一口大に切って、Aをふり、薄く小麦粉をまぶす。多めの油を熱して揚げ焼きにする。
- ②大根とにんじんはせん切りにする。
- ③三つ葉は3cmの長さに切り、★の材料と②の大根とにんじんを混ぜ合わせる。
- ④①のアジを器に盛って、③のおろしソースをかける。

## たけのこ菜の花のとりみ煮

とろみをつければ味がからまる



エネルギー  
24kcal  
塩分  
0.4g  
野菜摂取量  
40g

### 材料（1人分）

- たけのこ…25g（下茹でしたもの。水煮を使用する場合は、さっと茹でる） ●菜の花…15g
- A ●だし…1/6カップ ●酒…大さじ1/2
- 薄口しょうゆ、みりん…各小さじ1/3
- 水溶き片栗粉 ●片栗粉…小さじ1/4 水…小さじ1/2

### ～作り方～

- ①たけのこは薄切りにする。
- ②菜の花は根元のかたい部分を切り落とし、2～3等分に切る。塩ゆでして冷水にとり、水気を絞る。
- ③鍋にAを入れて煮立て、①を入れてふたをし、3分ほど煮る。
- ④②を加えて温め、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

# 5月31日は世界禁煙デー

禁煙週間：5月31日（水）～6月6日（火）



「百害あって一利なし」といわれるたばこは健康に様々な悪影響を及ぼします。  
 たばこは健康、どちらを選びますか。

たばこは慢性閉塞性肺疾患との関連も強く、生活に支障をきたします。  
 その他、様々な病気のリスクにもなります。

### ※慢性閉塞性肺疾患

有害なガス・粒子（主にタバコ）を吸うことで起こる肺の炎症性の疾患で「COPD」とも呼ばれ、かつて肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれた疾患もこれに含まれます。

《息切れ》



《慢性的な咳、痰が続く》



一度悪化してしまった肺機能を元に戻すことは困難です。重症になると酸素吸入が必要になり、日常生活にも影響があります。

「たばこによってリスクが上がるがんのリスク」

がんの種類	非喫煙者と比べたがん死亡リスク
咽・喉頭がん	30倍
肺がん	4.5倍
食道がん	2.2倍
胃がん	1.5倍
肝臓がん	1.5倍
すい臓がん	1.6倍
膀胱がん	1.6倍

<国立がんセンター資料より>

たばこには700種類の発がん物質と200種類の有害物質、4700種類の化学物質が含まれています。

## 今から、禁煙にチャレンジしてみませんか!?



「どんなときに吸いたくなりますか？その時の対処法を考えてみましょう。」

- 顔を洗う
- 歯磨きをする
- 散歩をする
- 飲み物を飲む
- ガムを噛む
- 深呼吸をする
- 周りの人に禁煙していることを伝える



「無理なく禁煙するためにも専門家に相談してみるのも一つの方法です。」



- 禁煙外来では、やめられない喫煙は「ニコチン依存症」という病気として治療します。



- 薬物療法や行動療法などにより自力での禁煙に比べて楽に禁煙を開始できます。

「ライト」や「マイルド」などの軽そうなイメージのタバコは、無意識のうちに本数が増えたり、物足りなさから深く吸い込んだりしがちになり、あまり意味がありません。  
 節煙ではなく、「禁煙」しましょう!!

禁煙は確実に健康改善につながります。何歳であっても遅すぎることはありません!!