

今回は、3月15日に実施した減塩教室で実際に調理・試食した「親子丼」をご紹介します！

親子丼

一般的な親子丼 塩分2.6g ⇒ 減塩だしつゆを使った親子丼 塩分1.6g



減塩のポイント:「だし」は料理の基本！
汁物や煮物をはじめ、だしは料理の味の基本になります。今回使用した「減塩だしつゆ」は、だしを利かせることで美味しさをそのままに塩分をカットしています。調味料だけでなく、漬物や缶詰、カップ麺、インスタントみそ汁なども減塩商品が販売されています。こうした減塩タイプの商品を上手に取り入れて、気軽に減塩してみませんか？

【材料/2人分】
鶏胸肉:120g
玉ねぎ:1/4個
えのき:1/3袋 しいたけ:2個
小松菜:1株 鶏卵:2個
ヤマキ減塩だしつゆ:50ml
水:80ml
三つ葉:4本 ご飯:2人分

【作り方】
①鶏肉は一口大、玉ねぎ・しいたけは薄切り、えのきは食べやすい長さに切り、ほぐしておく。小松菜は2cm長さに切り、葉と茎を分けておく。三つ葉は的茎に分け、茎は2cmに切る。②鍋に水と減塩だしつゆを煮立たせ、玉ねぎを煮る。
③鶏肉、しいたけ、えのき、小松菜の茎を順に加え、鶏肉に火が通るまで煮る。
④小松菜の葉を散らしながら入れ、フタをして1分煮る。溶いた卵を回し入れ、外側の卵が固まるまで中火で煮る。⑤火を止め、三つ葉の茎を散らしフタをする。
⑥器に盛り付け、最後に三つ葉の葉を飾る。



管理栄養士の

お弁当チェック

～お弁当のメニュー～

サンドイッチ(レタス、ハム、チーズ、たまご)、生野菜(トマト、ピーマン、レタス)、温野菜(ブロッコリー、にんじん、さつまいも)

今年度は職員のお昼を毎月紹介します。今回は、健康福祉課のSさんのお弁当です！

Q&A

- Q. 健康のために気を付けていることはありますか？
A. 野菜は温野菜にして、量をたくさん食べるようにしています。



●サンドイッチ(レタス、ハム、チーズ、たまご)
簡単な食材で手軽に作ることができて、野菜も摂れる！お弁当でも大活躍のみんな大好きなサンドイッチ。ですが…、塩分には注意が必要です。食パンは8枚切り1枚で0.6gの塩分が含まれています。人気の具材、ハム(1枚:塩分0.3g)やチーズ(1枚:塩分0.5g)にも塩分が。こういった見えない塩分に注意が必要です。1つ1つの塩分は少なくとも、積み重なって摂りすぎているかもしれません。

●生野菜と温野菜、どちらを食べるのが良いの？
生野菜は、加熱によって失われやすいビタミン類を効率よく摂ることが出来ます。温野菜は、カサが減るため一度にたくさんの量の野菜を食べることが出来ます。生野菜・温野菜、それぞれのメリットを活かしつつバランスよく食べるのが良いでしょう。

☆自分に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ

ルールに沿ってお弁当を作ると、カロリーはお弁当箱の容量とほぼ同じになります。自分の活動量に見合った大きさのお弁当箱を選びましょう。

- 大サイズ:容量900ml、エネルギー量約900kcal →活動量の多い男性向き
 - 中サイズ:容量650～750ml、エネルギー量約650～750kcal →やや活動的な男女向き
 - 小サイズ:容量600ml、エネルギー量約600kcal →活動量の少ない女性向き
- ※弁当箱のサイズ分けは20-40歳代の平均的な体形の人を想定

Dr.尾崎と考える 広野町の健康づくり ②

広野町健康づくりアドバイザー 鳥取大学医学部 尾崎 米厚 先生



町では平成30年度に「第二次広野町健康づくり計画」を策定します。
健康についてみなさんで考え、日本一元気な町を目指しましょう。

心疾患の死亡率

2017年に厚生労働省が発表した2015年の心疾患の都道府県別年齢調整死亡率をみると、男は福岡、佐賀、愛知などで低く、千葉、岩手、愛媛などで高く、女は福岡、富山、長野などで低く、愛媛、和歌山、千葉などで高いです。2010年と2015年の年齢調整死亡率を比較すると、全国では男は人口10万人当たり74.2から65.4、女は39.7から34.2と低下しています。年齢調整死亡率とは、高齢者が多い県の死亡率が見かけ上高く見えてしまうことを防ぎ都道府県別の死亡率を対などに比較するために、年齢構成をどの県も同じになるように補正して計算しなおした死亡率のことです。福島県の心疾患の年齢調整死亡率は、男女とも4位(男性79.2、女性41.1)で全国平均よりかなり高い部類に入ります。

急性心筋梗塞の死亡率

心疾患の主要な部分である、急性心筋梗塞の年齢調整死亡率をみると、男は熊本、佐賀、秋田などで低く、福島、高知、岡山などで高く、女は秋田、佐賀、熊本などで低く、福島、鳥取、高知などで高いです。2010年と2015年の年齢調整死亡率を比較すると、全国では男は20.4から16.2、女は8.4から6.1と低下しています。

すなわち、2015年の急性心筋梗塞の年齢調整死亡率は、福島県は男女ともワーストワンです。2015年では男性では最も高い福島県(10万人当たり34.7人)と最も低い熊本県(8.6人)で4.03倍、女性では最も高い福島県(15.5人)と最も低い秋田県(3.1人)で5.00倍の格差があります。前回の2010年調査でも、福島県は男女ともワーストワンでしたから、決して原発事故の影響とは言えませんが、急性心筋梗塞を増やす要因が以前より多くあり、さらに震災後悪化したことが心配されます。

運動教室(元気アップ教室)のお知らせ

保健センターにて、Jヴィレッジインストラクターによる運動教室を開催します。体脂肪や筋肉量の測定を行い、保健師による健康相談なども行います。健康な身体づくりのために、お気軽にご参加ください。

会場	時間	内容	5月開催日	6月開催日
保健センター	午前	午前9時30分～午前11時	ストレッチ体操 16日(水) 30日(水)	13日(水) 27日(水)
	午後	午後1時30分～午後3時	メタボ対策！ 運動で汗をかこう！ 24日(木)	7日(木) 21日(木)
	夜間	午後6時30分～午後8時	メタボ対策！ 運動で汗をかこう！ 22日(火)	5日(火) 19日(火)

持ち物:室内用シューズ、運動しやすい服装、タオル、飲み物など

※参加は無料です！希望の方は、電話または保健センター窓口にて事前にお申込みください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040