

冬は寒さや運動不足等から高血圧を招きやすいと言われています。特に年末年始は飲食をする機会が増えることで、食事による塩分摂取も多くなりがちです。

日頃から減塩食を心がけ、血管に負担の少ない快適生活を目指しましょう。

### 鮭と長芋の揚げ焼き漬け

栄養成分 (1人分)  
エネルギー 250 kcal  
塩分 1.4 g



## 健康レシピ

Presented by 町管理栄養士

### 第3回 冬本番 減塩食

### 具たくさん味噌汁

栄養成分 (1人分)  
エネルギー 61 kcal  
塩分 1.3 g



#### 鮭と長芋の揚げ焼き漬け (材料/4人分)

- |   |      |       |                                                      |
|---|------|-------|------------------------------------------------------|
| a | 生サケ  | 4切    | ①サケは包丁で皮のめめりをこそげ落とす。5～6等分ずつのそぎ切りにし、塩をふって小麦粉を薄くまぶす。   |
|   | 塩    | ひとつまみ | ②長芋は皮をむき、1cm厚さの半月切りにしてキッチンペーパーでめめりをふきとる。小ねぎは小口切りにする。 |
|   | 小麦粉  | 適量    | ③ポウルに a を合わせる。                                       |
|   | 長芋   | 400g  | ④フライパンに揚げ油を170℃に熱して、長芋の両面を揚げてとり出す。サケの両面を3～4分揚げてとり出す。 |
|   | 小ねぎ  | 2本    | ⑤③に④を入れて漬ける。長芋を器に盛り、サケにねぎを加えて混ぜ、器に盛る。                |
|   | しょうゆ | 大1小1  |                                                      |
|   | 酢    | 小さじ2  |                                                      |
|   | みりん  | 大さじ1  |                                                      |
|   | 水    | 大さじ2  |                                                      |
|   | 揚げ油  | 適量    |                                                      |

#### 具たくさん味噌汁 (材料/4人分)

- |     |      |                                                             |
|-----|------|-------------------------------------------------------------|
| 大根  | 120g | ①大根と人参は5mm厚さのいちよう切り、ごぼうとねぎは5mmの小口切りにする。油揚げはさっと湯通しして、細切りにする。 |
| 人参  | 40g  | ②鍋にだし汁、①のねぎ以外の材料を入れて火にかけ、野菜がやわらかくなったら味噌を溶き入れ、仕上げにねぎを加える。    |
| ごぼう | 40g  |                                                             |
| 長ねぎ | 60g  |                                                             |
| 油揚げ | 1枚   |                                                             |
| だし汁 | 3カップ |                                                             |
| 味噌  | 大さじ2 |                                                             |

#### 【減塩方法】

★できることから実践してみましょう★

- ①めん類の汁は残すようにする。
- ②漬物は食べる回数・食べる量を決める。
- ③1食の献立の中で、1品だけに集中して味をつける。(1品集中型)
- ④具たくさん味噌汁とする。(だし汁をとったり、香味野菜などを使用したりする)
- ⑤食材に下味をつけて調理することで、旨味をとじこめる。

【問合せ先】健康増進課  
☎029-240-7134(直通)



「まじよとおばけのはろういんぱーていー」  
きたい さな (5歳)



「とりつくおあとリーと」  
わたなべ はるみち (6歳)

ちびっこアート  
ひめま保育園



編集・発行 / 茨城町 町長公室 秘書広聴課

〒311-3192 茨城県茨城郡茨城町小堤1080 TEL 029-292-1111 FAX 029-292-6748  
ホームページアドレス <http://www.town.ibaraki.lg.jp/> メールアドレス [ibarakit@town.ibaraki.ibaraki.jp](mailto:ibarakit@town.ibaraki.ibaraki.jp)

DATA

#### 茨城町の人口と世帯数

※カッコ内は前月比です。  
(住民基本台帳 平成28年10月末現在)

- ◆総人口 33,329人 (+7)  
男 16,678人 (+20)、女 16,651人 (-13)
- ◆世帯数 12,831世帯

DATA

#### 茨城町民憲章

- 1 ふるさとの自然を守り、美しい環境の町をつくりましょう。
- 1 からだをきたえ、教養を高めて、すこやかな町をつくりましょう。
- 1 隣人や家庭の愛を大切にして、まごころのかよい合う町をつくりましょう。
- 1 自分の仕事に責任と誇りを持ち、活気に満ちた町をつくりましょう。
- 1 文化遺産を愛護し、先人の努力に感謝できる町をつくりましょう。

再生紙を使用しています



環境に優しい大豆インキを使用しています