

汗をたくさんかく夏は、血液の水分が失われやすく、血液の粘度が高くなることで脳梗塞が起こりやすくなります。血圧の管理や適切な水分補給・栄養を摂ることで、血管の健康を保ち、脳梗塞を予防しましょう。

健康 レシピ

Presented by 町管理栄養士

「脳梗塞予防」

バナナココアプリン

満腹！和風ハンバーグ

満腹！和風ハンバーグ

＊おからときのこと、カルシウムと食物繊維がたっぷり。さっぱりですが、満腹になること間違いなし！＊

【材料】 4人分

A	おから	160g
	鶏ひき肉	200g
	豚ひき肉	160g
	たまねぎ	100g
	エリンギ	40g
	しめじ	40g
	卵	2個
	酒	32cc
	塩・こしょう	少々
	粉ゼラチン	2袋
	(牛乳)	10g
	牛乳	40cc
	油	40g
	大葉	4枚
	大根	200g
	あさつき	8g
	ポン酢しょうゆ	60g

栄養成分(1人分)	
エネルギー	361Kcal
塩分	1.4g

【作り方】

- ① ハンバーグのたねを作る。Aのたまねぎ、エリンギ、しめじはみじん切りにする。
- ② 先に、Aの鶏ひき肉と豚ひき肉、塩・こしょうをボウルに入れよくこねる。
- ③ Aの材料を②のボウルに入れてよくこね、小判型に形を整え、真ん中を少しくぼませる。
- ④ フライパンに油を入れ、③を焼き色がつくまで片面を中火で焼き、裏返して蓋をし、弱火で10分程焼く。くしを刺して透明の肉汁がでてきたら、お皿に盛る。
- ⑤ 大根をすりおろし、軽く水気を絞る。あさつきは、小口切りにする。お皿に盛ったハンバーグに、大葉・大根おろし・あさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

◎就寝前と起床後に「コップ1杯の水」と、「高血圧予防」、「血管を丈夫に保つ」ことが重要です！

- ✓喉の渇きを感じる前に、コップ1杯程度の水分補給。
- ✓塩分の取り過ぎに気をつけて、高血圧予防。
- ✓タンパク質で、血管を強く丈夫にして弾力性のある血管を保つ。
- ✓食物繊維は余分なコレステロールを体外に排出したり、血圧を下げる働きがあるので、積極的に摂取する。
- ✓脂質の中でもとくに、動物性脂肪（卵・バター・脂身の多い肉）を摂り過ぎないようにする。

バナナココアプリン

＊お砂糖不要！ゼラチン不要！材料3つ！バナナにはカリウムや食物繊維が豊富で、バナナの甘みがおいしい、簡単スイーツです。＊

【材料】 4人分

バナナ	4本
ココアパウダー	大さじ2
豆乳	300cc

栄養成分(1人分)	
エネルギー	131Kcal
塩分	0g

【作り方】

- ① バナナは一口大に切る。かさならないように耐熱容器に並べ、ラップをかけずに600Wの電子レンジで約2分加熱する。
- ② ココアパウダー・豆乳、①のバナナをミキサーにかける。
- ③ ②を容器に流しこみ、冷蔵庫で冷やし固めて、完成。

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134（直通）



茨城町立図書館
☎ 029 (240) 7131

ホームページ
<http://www.lib.t-ibaraki.jp/>

携帯電話
<https://www.lib100.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do>



おすすめの^新着本

新刊1



球道恋々
(木内 昇 著)

新刊2



あの子が結婚するなんて
(五十嵐 貴久 著)

明治39年春、小さな業界紙の編集長を務める宮本銀平に、母校野球部から突然コーチの依頼が舞い込む。昔は控え選手だったが、後輩を指導するうちに中年にして野球熱が再燃し、草野球チームへ入団。明治野球の熱狂と人生の喜びを軽やかに描く。

西岡七々末は大手企業フクカネに勤める32歳。ある日、学生時代からの親友、小松美宇の結婚式を盛り上げるブライズメイドを務めることになる。高校時代の仲良しグループ、大谷恵子・今井友加・安藤沙織の5人が軸となり物語が展開するブライダルコメディ。

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



手おけのふくろう
(ひらの のぶあき 著)



病巣
(江上 剛 著)



あなたならどうする
(井上 荒野 著)



横濱エトランゼ
(大崎 梢 著)



ジョン・マン
(山本 一力 著)



変幻
(今野 敏 著)



よるのおと
(たむら しげる 著)



ゼンマイ
(成井 昭人 著)