

令和3年度の健康診査開始まで約1か月となりました。昨年度の健診結果で基準値を超えている項目はありませんか。  
今回は重症化予防が大切な「腎機能」について着目し、腎臓を健康に保つためのレシピをご紹介します。

## カツオの梅みそカルパッチョ



Presented by 町管理栄養士

健康  
レシピ

## 鶏ささ身のチンジャオロースー風



「腎臓をいたわる  
レシピ」

## カツオの梅みそカルパッチョ

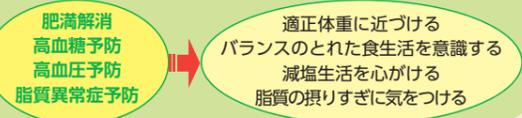
【材料】4人分  
カツオ (皮なし、刺身用さく) 320g  
ペビーリーフ 100g  
みょうが 4個 (60g)

〈梅みそソース〉  
酒 大さじ1  
梅肉 (塩分15%のもの) 小さじ2  
みそ・酢  
A オリーブオイル 各大さじ1  
あらびき黒こしょう 少々

栄養成分(1人分)  
エネルギー 143kcal  
塩分 0.8g

### 腎機能について

- ▶腎臓のはたらき…塩分の調節や老廃物の排出、血圧の調節、血液の生成促進などを行っています。
- ▶重症化予防が大切…慢性的(3か月以上)に腎機能が低下した状態をCKD(慢性腎臓病)といいます。腎臓は一度機能が低下すると回復しにくく、重症化してしまった場合には人工透析が必要になります。
- ▶健診での検査項目(町の健康診査の場合)…尿蛋白、血清クレアチニン値、eGFR
- ▶腎臓を健康に保つための食習慣は、生活習慣病の予防と改善がカギ!



### 〈作り方〉

- カツオは水けをふいて5mm厚さに切る。ペビーリーフは洗って水けをふきとる。みょうがは縦半分 に切ってから斜め薄切りにする。
- 梅みそソースを作る。  
酒を耐熱容器に入れて電子レンジ(600W)で10秒加熱する。  
Aを加えて混ぜ合わせる。
- 皿にカツオを並べる。ペビーリーフを盛り合わせ、みょうがをのせる。梅みそソースをカツオにかけてできあがり。

### ポイント

カツオと梅みそソースの相性がよく、さっぱりいただける一品です。  
カツオなどの青魚はコレステロールを減らす食材とされています。

## 鶏ささ身のチンジャオロースー風

【材料】4人分  
鶏ささ身 (筋を除く) 300g  
酒・しょうゆ 各小さじ2  
片栗粉 小さじ1  
ゆでたけのこ (水煮でも可) 200g  
赤・緑ピーマン 各60g  
ごま油 小さじ2  
A オイスターソース 小さじ4  
酒・しょうゆ・砂糖 各小さじ1  
こしょう 少々  
水溶き片栗粉 小さじ2と水大さじ4

### 〈作り方〉

- 鶏ささ身は細切りにし、酒・しょうゆ・片栗粉をもみ込む。たけのこは細切りに、赤・緑ピーマンはへたと種を除いて細切りにする。
- フライパンにごま油を中火で熱し、鶏ささ身をいためる。肉の色が変わったら野菜を加えて、いため合わせる。
- 混ぜ合わせたAを加えていため、水溶き片栗粉でとろみをつけてお皿に盛る。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 138kcal  
塩分 1.1g

### ポイント

鶏ささ身を使用することでカロリーをカットすることができます。鶏ささ身に下味をつけることで味をとじ込め、少ない調味料でもしっかりとした味わいになります。

【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/

スマートフォン用



携帯電話  
https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do

## おすすめ新着本

新刊1



泳ぐ者  
(青山 文平 著)

離縁された妻はなぜ三年半も経って、病床の前夫を刺したのか。徒目付の片岡直人は「真相」を確認するが、最悪の事態に。折も折、耳に入る奇妙な噂。毎日決まった時刻に入る奇妙な噂。毎日決まった時刻に、冷たい大川を不格好に泳ぐ男がいる。何のために?事件の予兆、男の謎めいた笑み、仕掛けられた罠。「なぜ」の奥に、直人は人の心の「鬼」を見た。

新刊2



きみの傷跡  
(藤野 恵美 著)

大学2年生の星野は、男子高出身で女子に免疫がない。所属する写真部の新入生勧誘で、カメラを首から下げた女子と出会い、一瞬で心を掴まれた。その1年生・花宮まいは、ある理由で高校に行けなくなった過去がある。男性が苦手なものその「傷」のせいだ。写真部に入部した花宮は少しずつ星野と仲良くなっていく。

## イベント情報

日程及び内容は、変更・中止となる場合があります。

### おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

5月8日(土) 午後2時～  
5月22日(土) 午前11時～

### 絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

5月13日(木) 午前10時30分～  
5月27日(木) 午前10時30分～

どちらも図書館2F「視聴覚室」で開催します。  
※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

## 図書館カレンダー

2021年5月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休	4	5	6	7	8
9	10 休	11	12	13	14	15
16	17 休	18	19	20 休	21	22
23 休	24 休	25	26	27	28	29
30	31 休					

## ◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



物語のものがたり  
(梨木 香歩 著)



どの口が愛を語るんだ  
(東山 彰良 著)



小さな神たちの祭り  
(内館 牧子 著)



むしろ、考える家事  
(山崎 ナオコラ 著)



つのがねのぼうけん  
(ダシユカ・スレイター 文)



ありえない!



ももんちゃんどこへ  
いくのかな?  
(とよた かずひこ 作)



ねたふりゆうちゃん  
(阿部 結 著)