

冬は寒さの影響で血圧の変動が起きやすい季節です。また、鍋物など塩分の多い食事が増えることや、運動不足になりがちで体重が増えやすいことから、血圧を上手にコントロールする必要があります。ご自身の食生活を振り返り、簡単に作れる高血圧予防食をご紹介します。

にんじんと油揚げの炊き込みごはん



健康
レシピ

レタスのだし浸し



「高血圧予防食」

にんじんと油揚げの炊き込みごはん

【材料】4人分
 米 2合
 にんじん 150g
 しょうが 10g
 油揚げ 30g (1枚)
 だし汁 360cc
 みりん 大さじ1
 塩 小さじ2/3

【作り方】
 ① 米は洗ってざるにあげる。にんじん、しょうがは皮をむき、油揚げとともにみじん切りにする。
 ② 炊飯釜に米を入れ、にんじん、しょうが、油揚げをのせる。
 ③ Aを加えて混ぜ、普通に炊く。炊き上がったらくよくろぐして混ぜ、器に盛る。

栄養成分(1人分)
 エネルギー 310kcal
 塩分 1.1g

ポイント
 だし汁の旨味としょうがの香りが効いた炊き込みご飯です。にんじんのオレンジ色が映えて、色鮮やかな仕上がりになります。

レタスのだし浸し

【材料】4人分
 レタス 300g
 だし汁 300cc
 おろししょうが 小さじ2

【作り方】
 ① レタスは大きめの一口大にちぎる。
 ② なべにAを入れて煮立てる。①を加え、混ぜながら中火で1分ほど煮る。

栄養成分(1人分)
 エネルギー 11kcal
 塩分 0g

ポイント
 塩分0gの簡単副菜です！レタスは加熱するとカサが減り、多くの量を食することができます。

●高血圧を予防する食事のポイント

- ① 1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事をする
- ② 薬味やかんきつ類の果汁、香辛料などを利用する
- ③ 塩辛や漬物など、塩分の多い食品は、食べる量や回数を決める
- ④ めん類の汁は残す
- ⑤ 野菜やきのこ、海藻類、豆類などを積極的にとる
- ⑥ だしの旨味を利かせる

茨城県では、毎月20日は「減塩の日」と定め、みんなでおいしく減塩しようというスローガンのもと「いばらき美味しおDay」という取り組みを行っています。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。



【問合せ先】健康増進課
 ☎ 029-240-7134(直通)

体を温める食材のご紹介

今回ご紹介した「高血圧予防食」の2品は、体を温める食材を使用しています。栄養バランスのとれた食事を基本に、体を温める食材を積極的にとりましょう。

- ・たんぱく質(熱源となる筋肉をつくる)
 ⇒肉、赤身の魚、卵
- ・ビタミンE(末梢血管を広げて血液循環を良くする)
 ⇒ししゃも、たらこ、アボカド、アーモンド、しょうが、にんじん など



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



家康の海
 (植松 三十里 著)

今川家での苦難の人質時代、太原雪斎から天下国家のあり方、外交論を教わった竹千代。のちに天下分け目の決戦を制した徳川家康が、雪斎の教えを胸に目指したものが、諸外国との対等な外交であった。

外交戦略を支えたイギリス人航海士や、家康の庇護を受けながらも信仰を貫いた朝鮮貴族の娘の視点を交えて描いた物語。

新刊2



骨灰
 (沖方 丁 著)

大手デベロッパーのIR部で勤務する松永光弘は、奇妙な噂の真偽を確かめるため、自社の高層ビル建設現場の地下へ調査に向かう。凶面に記されていない、巨大な穴のある謎の祭祀場にたどり着くと、そこには男が繋がっていた。異常な現象に見舞われながらも男を解放し、地上に戻った光弘だったが、それは自らと家族を襲う更なる恐怖の入口だった。

イベント情報

おはなし会

2月25日(土) 午前11時～

絵本となかよし

2月9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

2023年2月の休館日

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

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



うさぎ玉ほろほろ
 (西條 奈加 著)



見果てぬ王道
 (川越 宗一 著)



風の値段
 (堂場 瞬一 著)



たるる生活
 (群 ようこ 著)



20匹のおしょうがつ
 (たしろ ちさと 作)



箱舟に8時集合!
 (ウルリヒ・フープ 作)



ちいさなちいさなヤクのパーティー
 (ルー・フレイザー 文)



ピースがうちにやってきた
 (村上 しいこ 文)