

健康をめざしたレシピのご紹介♪



～健康テーマ「減塩レシピ」～

「減塩」にはさまざまな病気を予防する効果が期待できます。「減塩習慣」を身につけ、継続することがとても大切です。取り入れやすいものから無理なく始めてみませんか。

「減塩習慣」を継続するポイント

< 作るとき >

- ・ 調味料は計量して使う
- ・ 香辛料や香味野菜を活用する
- ・ 旬の食材を取り入れる
- ・ 酸味のある食品や調味料を活用する



< 食べるとき >

- ・ 減塩調味料を活用する
- ・ カリウムや食物繊維を摂取する
- ・ 漬物や汁物の摂取量を減らす
- ・ 外食や加工食品の摂取量を減らす



マーボー大根

材料	4人分
大根	400g
豚ひき肉	100g
赤パプリカ	100g
にんにく	1片
水	300cc
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	大さじ1 小さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
片栗粉	大さじ1
万能ねぎ	少々

A

< 作り方 >

- ①大根は皮をむき、1.5cm角に切り、パプリカは1.5cm角の色紙切り、にんにくはみじん切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンを熱し、豚ひき肉とにんにくをいためる。
- ③②に大根をいため合わせ、水と鶏がらスープを加える。煮立ったら中火にし、アクをとりながら10分程煮る。
- ④③にパプリカと合わせ調味料Aを加え5分煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤仕上げにごま油を加え、万能ねぎを散らす。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 103kcal
塩分 1.0g



ポイント

大根にはカリウムが多く含まれています。
仕上げにごま油をかけることで、風味がよくなり減塩に効果があります。

長いものポテトサラダ

材料	4人分
長いも	400g
きゅうり	1本
にんじん	40g
塩	少々
玉ねぎ	40g
ハム	4枚
マヨネーズ	大さじ3
わさびチューブ	小さじ1

A

ポイント

長芋をゆでて粉吹きにすると、生とは違った味わいになります。わさびの辛味が味のアクセントになります。

<作り方>

- ①きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切りにし、塩もみをする。玉ねぎは薄切り、ハムは短冊切りにする。
- ②長芋は皮をむき、2cm角程度に切る。水をかぶるくらいに加えて中火にかけ、煮立ったら弱火にし、ふたをして10分程茹でる。
- ③長芋に火が通ったら、湯を捨てる。中火で1~2分間加熱し、火を止めて鍋を揺すり、粉がふいた状態にする。
- ④③の粗熱が取れたら、Aの調味料を混ぜ合わせ、①を加え、よく和える。

栄養成分（1人分）

エネルギー 223kcal

塩分 0.8g



ひとくちメモ



7・8月は「熱中症予防強化月間」

気温の高い日が続く7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下のポイントを参考に熱中症を予防しましょう。

水分補給のポイント

- ・水や麦茶を少しずつこまめに飲む
- ・喉が渴いていなくても1時間ごとにコップ1杯飲むよう心掛ける

体調管理のポイント

- ・朝ごはんをしっかりと食べる
- ・きちんと睡眠をとる

暑さを避けるポイント

- ・涼しい服装
- ・室内でのエアコン使用（こまめな換気）
- ・帽子や日傘の活用



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。

