

# 2018年 5月号 ぱる通信

～健康的な食生活を意識しよう～

作成担当：株式会社南テスティパル  
(大島拓也、福田ひろみ)

監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

## おすすめ料理

そら豆の  
マリネ風サラダ

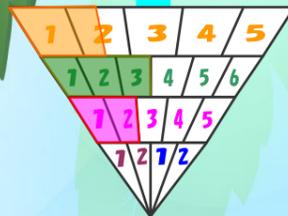
にらの  
かき玉スープ

麦ご飯

あじの唐揚げ～山椒ソース～

じゃが芋ときのこの  
カレーソテー

5月おすすめ料理の  
食事バランスガイド



エネルギー 649kcal	食物繊維 5.4g
たんぱく質 26.2g	食塩相当量 2.7g
脂質 17.9g	野菜総量 133g
炭水化物 91.8g	

5月のおすすめ料理は、メイン料理「あじのから揚げ」に山椒風味のソースを、小鉢の「じゃが芋ときのこのカレーソテー」にカレー粉とブラックペッパーを、「マリネ風サラダ」には酢を使い、風味よくヘルシーな料理に仕上げました。

## はじめよう減塩生活～高血圧症予防のために～



日本人の高血圧の最大の原因は、食塩のとり過ぎです。他に肥満・飲酒・運動不足も高血圧の原因です。食塩のとり過ぎが血圧の上昇と関連があることや、減塩によって血圧が下がる効果があることは、多くの研究で明らかになっています。今月は、減塩に焦点を当てた高血圧予防を考えていきましょう。

高血圧予防のための  
1日当たりの食塩摂取の目標量  
**男性 8g 未満、女性 7g 未満**  
(日本人の食事摂取基準 2015年版より)

### 食事での減塩ポイント

#### ① 麺類の汁は残す

ラーメンの場合、スープを全部飲むと食塩の摂取量は5.1gですが、半分残すと3.5g、全部残すと1.9gの摂取量になります。

スープを全部飲む

スープを半分残す

スープを全部残す

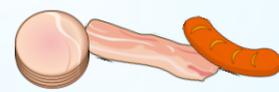


#### ② 練り製品や食肉加工品をとり過ぎない

これらの製品は、製造の過程で食塩が使われているので、とり過ぎには注意しましょう。

練り製品や食肉加工品に含まれる食塩相当量 (100gあたり)

蒸しかまぼこ・・・2.5g	ロースハム・・・2.2g
焼き竹輪・・・2.1g	ベーコン・・・2.0g
はんぺん・・・1.5g	ウインナー・・・1.9g



#### ③ 酸味や香辛料を利用する



《今月のおすすめ料理》は、1食で食塩相当量3g以下の減塩料理です。酢の酸味、山椒やカレー粉などの香辛料を利用したことで、食塩を控えても美味しく食べられます。

#### 今月のおすすめ料理の食塩相当量

あじの唐揚げ山椒ソース	・・・1.6g
じゃが芋ときのこのカレーソテー	・・・0.3g
にらのかき玉スープ	・・・0.8g
そら豆のマリネ風サラダ	・・・0g
麦ご飯	・・・0g
(合計)	2.7g

