

塩分のとりすぎに注意！



脳出血が起こりやすい時期は、11月～3月頃と言われています。寒くなると血管がキュッと縮まり、血管が収縮するため、血圧が上昇し、脳出血のリスクが増大します。食生活においては、血圧コントロールのためには、塩分制限が重要になってきます。平成29年国民健康・栄養調査では、1日あたりの食塩摂取平均値は、9.9g、男性10.8g、女性9.1gとなっています。

食塩摂取目標は男性8g、女性7g未満です。（日本人の食事摂取基準2015より）



練り製品やチーズ、しらす、パンなど、もともと塩が含まれている食品もあります。これらを食べる時は調味料を減らすなどの工夫が必要です。できることから減塩に挑戦しましょう。



麺類の汁はなるべく残しましょう。全部飲むと5～8gの塩分摂取になります。



何でも塩や醤油、ソースをかけて食べるのはやめて、柑橘類をうまく利用しましょう。



味噌汁は1日2杯まで！具沢山のたべる味噌汁にしましょう！



減塩の調味料をうまく利用しましょう。ただし、使う量が増えないように注意が必要です。

今月のレシピ

里芋の焼きコロッケ

1人分：エネルギー246kcal
たんぱく質7.6g 塩分0.7g



材料(4人分)

里芋……………280g 小麦粉…………8g
玉ねぎ……………80g 卵……………20g
チーズ(8mm角)60g 生パン粉48g
ベーコン……………24g 油……………32g

- ①里芋は皮をむき、ぶつ切りにして蒸し器で30分程度蒸し、つぶす。
- ②玉ねぎは、小さめの粗みじん切りにする。
- ③ベーコンはチーズの幅に合わせて切っておく。
- ④玉ねぎとベーコンを炒め、こしょうをふる。
- ⑤①でつぶした里芋に④とチーズを入れ、しっかり混ぜ、4等分にして丸める。
- ⑥パン粉に油を混ぜ、⑤に小麦粉、卵、パン粉をつける。
- ⑦オーブンの鉄板に並べ、230～240℃で10分焼く。



里芋のぬめりの正体は、「ガラクトタン」と「ムチン」という成分です。

「ガラクトタン」には、動脈硬化の予防、脳の活性化作用、がん細胞の抑制、降圧作用などがあり、脳梗塞などの病気を未然に防ぐ効果があると言われています。

「ムチン」には、たんぱく質の吸収を高める効果や胃炎・胃潰瘍の予防などの効果があると言われています。調理前にぬめりを取りすぎると効果が薄れるので、上手にとれるといいですね！

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。



えいようだより



2018年
さめき市民病院
栄養管理科発行