

本日のお献立

ローストビーフの夏サラダ

鰻巻き玉子 (ほうれん草の胡麻山椒和え)

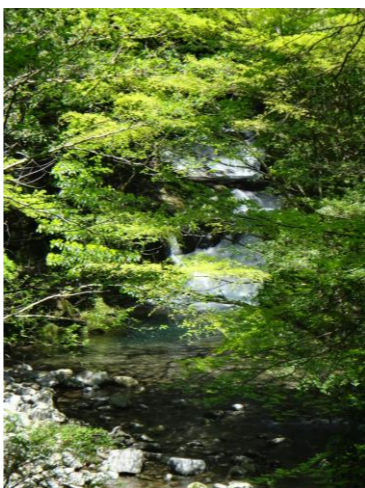
夏野菜のかき揚げ(大根おろし・レモン)

きゅうり・茄子・トマトの漬け合せ

生のりの清まし汁

もち麦入りご飯 (いりごま)

デザート



本日の栄養価

エネルギー	619 kcal
たんぱく質	21.6 g
脂質	16.9 g
塩分	2.3 g
食物繊維	7.0 g

★夏野菜のかき揚げ(4人分)

《材料》

ゴーヤ	1本
カボチャ	1本
ベーコン	1枚
玉ねぎ	1/2個
赤パプリカ	1/2個
小麦粉	大さじ3弱
上新粉	大さじ2弱
冷水	適量
揚げ油	適量

《作り方》

- ① ゴーヤ・カボチャ・玉ねぎは5mmのスライスに、ベーコンはたんぎく切りに、赤パプリカは5mm角に切る。
- ② 小麦粉・上新粉を合わせたものを野菜にかけて混ぜ、冷水を少しずつ入れる。
- ③ 170度に熱した油に入れてカラリと揚げる。

J A 静岡厚生連

中伊豆温泉病院

“古くさい話題・解決すみの問題ではないんです!”

◎ 食塩の過剰摂取は、高血圧(その結果として脳卒中や心筋梗塞)・胃がんの二大生活習慣病に強く関与しています。

世界30カ国52地域の食塩摂取量

生活習慣病対策のために世界全体がとるべき5つのアクション
~生活習慣に関する国際連合学識者会議 2011.9~

- ① タバコ
- ② 食塩 **こんなに上位です!**
- ③ 肥満、不健康な食事、運動不足
- ④ 有害飲酒
- ⑤ 心血管系疾患のリスクの低下

☆ 世界で一番塩辛い食事をして高血圧が蔓延している地域が日本・韓国・中国北部なのです

☆ 冬の間の食料不足に備え、魚・野菜・大豆などを塩漬けにする私たち!

食塩摂取量の違いがその後の血圧上昇に与える影響についての試算

食塩を1日あたり7g摂取している人が65歳になったときの血圧に、14gの人は50歳で到達してしまいます。女性なら「お肌の年齢」で考えるとわかりやすいでしょう。お肌は命にかかわりませんが、高血圧は命にかかわります。肌年齢よりも血圧年齢の方が要注意ですね

- 食塩の多い地域ほど加齢と共に血圧が上がりやすいことがわかります! 血圧が高くないから塩辛いものを食べても大丈夫!ではなく、将来も正常血圧でいるために減塩は大切であることがわかります
 - アメリカの研究で、3g減塩したら3.5%死亡率が下がるという結果がでています。高血圧はとも多い病気で、降圧剤は最もたくさん使われている薬剤の一つです! わずか1gの減塩が医療費抑制と健康効果をみせてくれることでしょう!
- ※ さあ! 今日から出汁やかんきつ類・香辛料に香味野菜! いろいろな手を使って塩分を節約した食生活はいかがでしょう?!
- 社会全体で取り組んだら素晴らしいことですね!

(参考文献: 佐々木敏の栄養データはこう読む!)

J A 静岡厚生連 中伊豆温泉病院

食塩と高血圧! 未来のあなたを守るため!