



高血圧の引き金になる



塩分と肥満

食育～46～

高血圧の状態が続くと、血管に負担がかかり傷みやすくなってしまいます。また、心臓の負担も大きくなり、病気（狭心症や心筋梗塞、脳卒中など）のリスクも高くなります。

高血圧そのものは自覚症状はほとんどなく、その原因を特定することはできないのですが、高血圧になりやすくする危険因子には、遺伝、肥満、糖尿病予備軍、ストレス、喫煙、塩分の高い食事、飲酒習慣などが挙げられ、生活習慣に大きく関わっていることがわかります。

毎日の食生活では、食塩を取りすぎないように注意する必要があります。塩分が多いのは、漬物、塩辛、ラーメンのスープなどのほか、味噌、醤油、ソースなどの調味料。また、加工食品にはかなり塩分が含まれているものが多いので、外食や加工食品をよく利用する人は特に注意が必要です。

旬野菜を使った

簡単ヘルシーメニュー

- *ビーフシチュー
- *リンゴのサラダ
- *野菜のピクルス
- *「ぶどう」2枚 (30g)

=ビーフシチュー=



3品+「ぶどう」(2枚)

合計 613kcal

野菜量 280g

(1日 350g が目安)

<材料 4人分>

牛肉(シチュー用) ...300g
 人参.....1本
 玉ねぎ.....1個
 ジャガ芋.....2個
 スナップえんどう.....12本
 しめじ.....1パック
 小麦粉.....大4
 バター.....20g
 赤ワイン.....1/4カップ
 ブイヨン.....4カップ
 トマトピューレ.....1/4カップ
 ウスターソース.....大3
 醤油.....小1
 ローリエ.....1枚
 塩こしょう.....少々

=リンゴのサラダ=



リンゴは4~5mm厚さに切り、塩水に通して、レモン汁をまぶす。

セロリ、レタス、クルミと混ぜる。

マヨネーズ、塩、砂糖、ヨーグルト

トのドレッシングと和える。

「ぶどう」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれています。

全粒粉は、小麦を丸ごと粉にしたもので

ご飯でいえば、玄米にあたり、食物繊維やビタミン、カルシウム、鉄分などが豊富です。

また、レーズンの果皮には抗酸化作用のあるポリフェノール(アントシアニン)が含まれ、その他ビタミン、ミネラルの宝庫です。



<作り方>

- ① 牛肉に塩こしょうをする。
- ② 小麦粉は焦がさないように茶色になるまで炒めておく。
- ③ 人参は1cmの輪切りに、玉ねぎはくし切りにする。ジャガ芋は大きめの乱切りにする。スナップえんどうは筋を取って軽く塩ゆでする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ④ フライパンを熱してバターを溶かし、牛肉を炒め、色が変わったら赤ワインをふりかけ、②の小麦粉を加えこれを鍋に移してブイヨンを注ぎ、ローリエを加えて煮込む。
- ⑤ フライパンを熱してバターを溶かし、人参、玉ねぎ、しめじを炒め、④の鍋に加えてさらに煮込む。
- ⑥ ⑤の鍋に途中でジャガ芋を加えて煮て、トマトピューレ、ウスターソース、醤油、塩こしょうを加え、材料がやわらかくなるまで煮込み、仕上がる直前に③のスナップえんどうを加えたら出来上がりです。



～豆知識～

ジャガ芋は「大地のリンゴ」といわれ、リンゴなどと同じように肉毒を解消する薬効があります。それはジャガ芋に含まれるカリウムが体内の過剰な塩分、老廃物などの排せつを促す効果があるからです。肉類ばかり摂り過ぎると体内が酸性になりよくないので、一緒にジャガ芋を摂るようにしましょう。

月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。(担当 栄養士中塚)