

## 健康啓発シリーズ 6 ～血管からのメッセージ～

# 高血圧注意報発令中

●問い合わせ

保健医療課健康支援室

☎53-2111 (内線261~266)

### 「塩分のとりすぎに注意！自己チェックしてみましょう」

平成26年度に県民を対象に、塩分を多く摂取する食品、食べ方などのアンケート調査と尿中の塩分検査を行いました。その結果、以下の10項目が塩分を多く摂取する傾向になるということがわかりました。チェックが多くなればなるほど、塩分を多く摂取する傾向となります。

No.	食べ方	チェック
1	食事を満腹になるまで食べる	
2	主食同士(例：おにぎり+カップめんなど)を組み合わせる	
3	丼もの、カレーライスやめん類を、週3回以上食べる	
4	煮物を1日に4品以上食べる	
5	漬物を1日に1種類以上食べる	
6	たらこや筋子などを1日に1回以上食べる	
7	めん類の汁を飲む	
8	濃い味付けを好んで食べる	
9	外食を週2回以上する	
10	毎日飲酒をする	



「新潟県栄養政策策定および評価体制構築のためのデータ分析ワーキング」(平成27年作成)

減塩のためにチェックが多くならないようにしましょう。

### 高血圧予防のレシピ第5弾

今回の高血圧予防のレシピは、食生活改善推進委員協議会の齋藤恭子さんにご紹介してもらいます。

#### 材料(4人分)

- ・豚ヒレ肉 …………… 200グラム
- ・しょう油 …………… 大さじ1弱
- ・酒 …………… 小さじ1
- ・粉からし …………… 小さじ1
- ・白いりごま …………… 大さじ3
- ・黒いりごま …………… 大さじ2
- ・パン粉 …………… 大さじ3
- ・小麦粉 …………… 大さじ2
- ・鶏卵 …………… 1/2個
- ・揚げ油 …………… 適量

※1人分塩分0.4g



豚肉のごま衣揚げ

下味付けにはからしを利かせ、油で揚げることによりごまの風味が一層引き立ち、美味しさが増します。揚げずにグリルで焼くと、油の摂取が控えられます。



齋藤恭子さん

#### 作り方

- ① 豚肉はそぎ切りにし、しょうゆ、酒、粉からしで下味をつける。
- ② 白いりごま、黒いりごま、パン粉を混ぜる。
- ③ ①に小麦粉、溶き卵、②の順に衣を付け、180℃くらいの油で揚げる。