

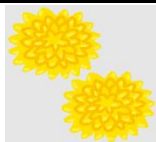


令和3年12月 発行

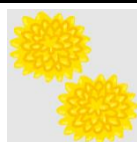
発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めでたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273



## 食べられる花～かきのもと～



新潟県ではよく食べられている紫色の菊の花『かきのもと』は、細長い花びらが特徴の食用菊です。かきのもとは、江戸時代から栽培されており、農家の庭先や畑の片隅に、植えられていました。かきもとの名前の由来は、「生垣の根元に植えられていたから」とか、「柿の木の根元に植えていたから」と言われていますが、「柿の実が赤く色づいてくる頃に、花が咲き始めるから」という説が一般的に知られているそうです。

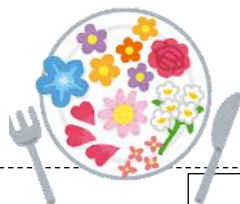


菊を食べる習慣があるのは、新潟県と山形県の地域に限られ、県外の方に驚かれることが多いです。同じ新潟県でも、上越と佐渡はあまり食べることはないそうです。かきのもとには、病気や老化の原因を取り除く「アントシアニン」や、抗炎症作用のある「サポニン」が多く含まれていて、中国では古くから延命系の漢方薬として、珍重されているそうです。



### ～かきもとの茹で方～

- ① 芯を残して菊の花びらを摘み取ります。
- ② 沸騰したお湯の中に、塩ひとつまみと酢大さじ1杯を入れる。
- ③ 湯の中に花びらを入れ、素早くかき混ぜながら20秒～30秒ほど茹でる。
- ④ ざるにあげて、湯を切る。
- ⑤ 水にさらして絞る。



### ～中華風かきのもとのお浸し～

[材料]

かきのもと	1袋
きゅうり	1/2本
鶏がらスープの素	小さじ1
塩	少々
ごま油	小さじ2
いりごま	大さじ1

### ～作り方～

1. かきのもとを茹でて、ぎゅっと絞り水切りする。
2. ボウルにスライスしたきゅうりとスープの素、塩、ごま油、いりごまを入れ、1.かきのもとと和える。
3. 冷蔵庫で30分入れ、味が馴染んだら食べ頃。  
※菊の中心は苦みが強いので、長い花びらの部分だけむしると、美味しくできます。

### ※かきもとの保存方法

⑤のものをそのまま冷蔵庫で保管すれば、1週間ほどもつ。水分を切り小分けにしてジップロックなどに入れ冷凍すれば、1年間は保存できます。料理には自然解凍して使います。

## 高血圧の予防・重症化予防のためにできること

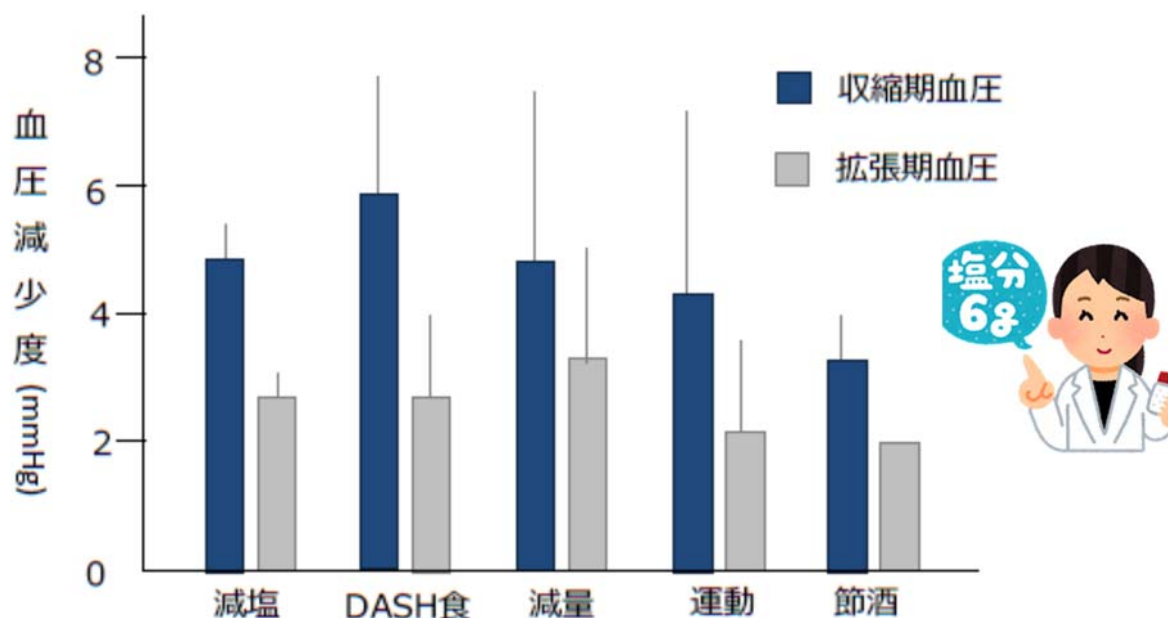
高血圧治療には2つの方法があります。

1. 生活習慣の改善に取り組み1～3か月後血圧が目標値まで下がらない場合、薬による治療を開始する
2. 直ちに薬による治療を開始し、あわせて生活習慣の改善を行う

**高血圧の改善には、生活習慣の改善が欠かせないものです！**

薬を飲めば下がるからどんな生活をしていても大丈夫、というわけではありません。

反対に、生活習慣の改善をどんなに頑張っても下がらない場合は、薬を飲んで血圧を下げるが必要になってきます。



減塩：食塩摂取量6g/日未満

DASH食：野菜・果物の積極的摂取、コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える、多価不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品の積極的摂取

減量：BMI 25未満

運動：軽強度の有酸素運動（ウォーキング等）を毎日30分、または週180分以上行う

節酒：アルコール量 男性20～30ml/日、女性10～20ml/日以下

**高血圧を予防することは、脳・心臓・腎臓など大切な臓器を守ることに繋がります。自分にできることから取り組み、高血圧予防を実践しましょう！**

神林支所地域振興課地域福祉室

☎ 66-6113（直通）

すなやま支援員日よりについてご意見、ご希望がございましたらお気軽にお問い合わせください。

メールアドレス sunayama-shien@sea.plala.or.jp