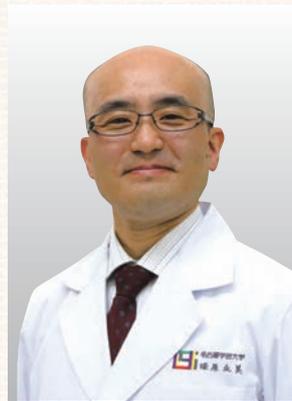




今月のテーマ

塩分制限のススメ (その2)



名古屋学芸大学
大学院栄養科学研究科
管理栄養学部管理栄養学科
塚原丘美先生

高血圧症の予防のためには塩分摂取を控えることが大切ですが、この効果をさらに増すために、今回は塩分（ナトリウム）の排泄を促すための食事療法を紹介します。それは、1990年代に米国の国立研究所で大きな研究が行われ、効果があった「DASH（ダッシュ）食」というものです。DASHはDietary Approaches to Stop Hypertension（高血圧予防のための食事法）の略で、その食事は「高ミネラル、高たんぱく質、高食物繊維」を目指します。カリウムとマグネシウムを野菜・果物・豆類から、カルシウムを脂肪が少ない乳製品から、たんぱく質を魚介類や脂肪が少ない肉類か

ら、食物繊維を野菜と果物から、しっかり摂取できるように心掛けます。反対に、甘い菓子類と肉類・乳製品の脂肪はできるだけ控えます。つまり、DASH食は日本人が昔から食べてきた和食(Washoku)にとっても近い食事で、和食はこれに加えて海藻類や小魚などもよく摂取するので理想的です。本当に和食ってすごいですね。このDASH食に塩分の制限が加われば鬼に金棒です！



名古屋学芸大学
管理栄養学部
管理栄養学科3年生
南野穂乃香さん(左)
岡田玲央さん(右)



ポイント

- ベーコン、タマネギ、きのこ類をよく炒めることでうま味UP!
- マヨネーズでコクが出ておいしく減塩!



材料(2人分)	
ぶなしめじ	30g
まいたけ	40g
マッシュルーム	20g
タマネギ	40g
ニンジン	60g
キャベツ	40g
ツナ缶(ノンオイル)	40g
無調整豆乳	360ml
無塩バター	6g (大さじ1/2)
薄力粉	16g (大さじ2)
コンソメ	2g (小さじ1/2)
マヨネーズ	4g (小さじ1)
黒こしょう	少々
乾燥パセリ	少々

時にはベーコンでもよいです。

お好みでカレー粉を加えるとナンチャッテカレーに！

豆乳きのこシチュー

作り方

- ① タマネギはくし形切り、ニンジンは乱切り、キャベツは約5センチ幅でざっくり切る。きのこは石づきを切り落とす。
- ② 鍋にツナ缶とタマネギを入れ、よく炒める。
- ③ タマネギがしんなりしてきたら、バターときのこ類、ニンジン、キャベツを加えて炒める。
- ④ 薄力粉が全体になじむように炒めながら少しずつ加え、豆乳も加える。
- ⑤ コンソメを入れ、とろみが出るまでゆっくりと混ぜる。
- ⑥ 最後にマヨネーズを入れ、黒こしょうで味を整える。
- ⑦ 器に盛り付け、最後にパセリを散らす。

