



今月のテーマ

食塩摂取量は少しずつ減ってきていますが…

—平成29年国民健康・栄養調査結果—



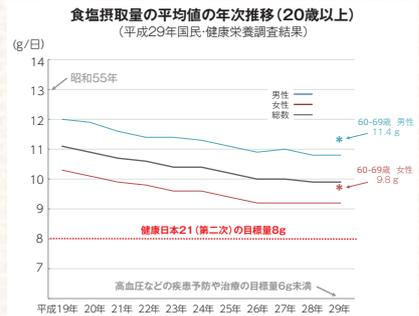
にっしんテレビ
でも放送中！



名古屋学芸大学
管理栄養学部管理栄養学科
塚原丘美教授

昨年秋に行われた国民健康・栄養調査の結果が公表されました。先月は野菜摂取量が最も多い年代は60歳代であり、全体的な栄養素のバランスも一番良かったことを取り上げました。今月は食塩摂取量について見てみたいと思います。食塩摂取量は、以前(約40年前)と比べると随分少なくなり、この度の調査では男性10.8g、女性9.1g、総数9.9gと、昨年とほぼ同じでした(図)。しかし、健康日本21(第二次)で最終的に目標とされているのは8gですので、まだまだ食塩摂取量を少なくしなければなりません。また、高血圧症、心臓病や腎臓病の治療や重症化予防を目標にするなら6g未満を目指します。年代別に見てみると、若い世代は少なく、年を取るごとに多くなり、**60歳代がもっとも多い世代**でした。実は、この食塩摂取量は、野菜摂取量と同じパターンを示しています。

野菜を多く摂取するという事は、煮物、汁物、漬物など、食塩量を多く摂取してしまう料理の頻度が増すことにもなります。今が旬の冬野菜をたっぷり食べていただきたいので、ぜひ、その味付けが濃くならないように注意していただきたいです。薄味で旬の野菜の風味を確かめてください！



紅白大根餅

作り方

- ① 大根は皮をむき、すりおろしてザルで水気を切る。(大根の汁は、生地のかたさを調整するためにとっておく)
 - ② 大葉は、みじん切りにする。
 - ③ プロセスチーズは、細かく角切りにする
 - ④ ①と薄力粉・片栗粉・食塩を加えよく混ぜる。
 - ⑤ ④に②の大葉を加え混ぜ合わせる。
 - ⑥ 生地を半分に分け、一方(紅色)には、サクラエビ・紅しょうがを加え混ぜ合わせる。もう一方(白色)には、③のプロセスチーズを加え混ぜ合わせる。
- * 生地のかたさの目安は、お好み焼きの生地程度。大根の汁を加えてかたさを調整する。
- ⑦ フライパンにごま油を熱し、生地をスプーンで落とし入れて、厚さ1cm程度の小判形に広げる。両面に焼き色が付くまでこんがり焼いたら出来上がり☆

材料(2人分)

大根	200g
薄力粉	50g
片栗粉	50g
食塩	0.3g
大葉	5枚
【紅色】	
サクラエビ	5g
紅しょうが	15g
【白色】	
プロセスチーズ	20g
ごま油	大さじ1(12g)

栄養量(1人分)

エネルギー	291kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	9.3g
炭水化物	44.0g
食塩相当量	1.1g



私たちが
考えました

名古屋学芸大学 管理栄養学部3年
国枝里佳子さん(左)、渡邊菜月さん(右)

白菜ロールのかにかまあん

作り方

- ① 白菜(1/4カット)は、根元を除き、耐熱容器にのせてラップをしてレンジで加熱する。(500W 3分)
- ② ニンジン、ニラは、長さ5~6cmに薄く切る。ニラも長さ5~6cmに切る。
- ③ 厚揚げは、白菜に巻ける程度に薄く切る。
- ④ かにかまぼこは手でさく。
- ⑤ 水溶き片栗粉を合わせておく。
- ⑥ ニンジン・ニラ・厚揚げを白菜で巻く。巻き終わりをつまようじで止める
- ⑦ 鍋に⑥を並べ、煮汁用の調味料・かにかまぼこを加えて煮込む(7分程度)。
- ⑧ 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ⑨ 最後にごま油を回しかけたら出来上がり

材料(1人分)

白菜	100g
ニンジン	20g
ニラ	10g
厚揚げ	40g
かにかまぼこ	20g
【煮汁】	
濃口しょうゆ	小さじ2(12g)
酒	小さじ2と1/2(12g)
砂糖	小さじ1(3g)
水	120g
【水溶き片栗粉】	
片栗粉	3g
水	9g
ごま油	1g

栄養量(1人分)

エネルギー	153kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	5.7g
炭水化物	14.8g
食塩相当量	2.1g

