

# 2016年 5月号 ぱる通信

～自分で守ろう、  
自分の健康～



## おすすめ料理



新じゃがの  
カレー炒め

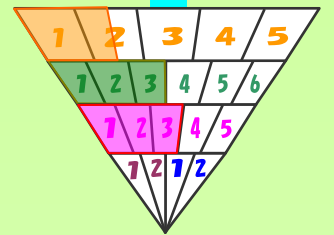
豆苗と人参の  
コンソメスープ

麦ご飯

新玉ねぎの  
青じそサラダ

グリルチキン  
トマトソース

### 5月おすすめ料理の 食事バランスガイド

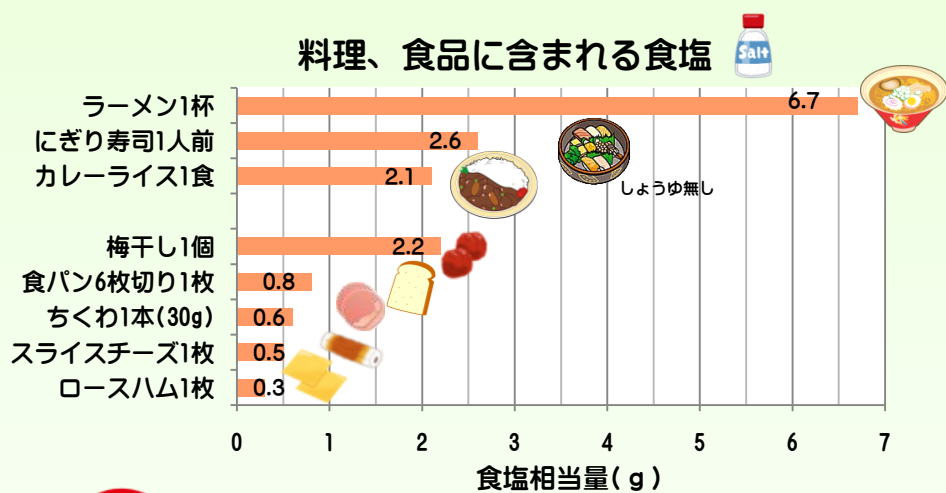


エネルギー : 557kcal  
カリウム : 912mg  
食塩相当量 : 2.5g  
野菜総量 : 161g

5月のおすすめ料理は、トマトの酸味やカレーなどの香辛料を使って、うす味でおいしいグリルチキン、カレー炒めにしました。また、新じゃがいもや新たまねぎ、スナップエンドウ、豆苗など、旬の食材をふんだんに使用しています。

## 食事で高血圧予防

高血圧を予防するために意識したいのは、食塩をとり過ぎないことです。日本人の食事摂取基準2015年版では、食塩の摂取目標量は1日あたり成人男性8g未満、成人女性7g未満と定められています。減塩のために、まずはうす味に慣れることから始めましょう。練り製品や加工食品に含まれる食塩の量にも注意が必要です。



### 食べ過ぎに注意

せっかくのうす味の料理でも、たくさん食べると食塩だけでなく、摂取エネルギーも多くなります。食品に含まれる食塩の量を把握し、食べ過ぎないことも重要です。

### ～ 減塩のポイント ～



#### 味にアクセントを

酢やレモンなどの酸味は、使用する塩の量が少なくてもすみます。また、味に変化をつけ、香辛料や香味野菜などは、風味を引き立ててくれます。



#### 漬物・汁物の量に注意

食塩が多い漬物や汁物は、食べる回数と食べる量を減らし、麺類の汁は残すようにしましょう。



#### つけて食べる

醤油やソースなどは直接料理にかけると、かけ過ぎたり、食材にしみ込む量が多くなります。小皿に調味料をとり、つけて食べましょう。



高血圧シリーズは今月号で終了です

さわやかな風が心地よくなり、屋外でのレジャーやスポーツに最適な季節となりました。気持ちよくからだを動かし、気分をリフレッシュしましょう！

作成担当: 株式会社南テスティパル (佐藤瑠美、中北恵美、宮川彩奈)  
監修: 大阪樟蔭女子大学特任教授 瓦家千代子

テスティパルグループはISO9001:2008、ISO14001:2004認証企業として、「顧客の信頼と満足を得ること」と「地球にやさしい活動」に取り組んでいます。

テスティパルグループホームページアドレス  
<http://www.tastipalgroup.co.jp>



栄養指導室 NO.197