



# しよくだより

～ 2019年冬号～



寒さも一段と厳しくなってきました。

寒いと血圧も上がりやすいので気をつけましょう。

## 最近話題のトピックス・季節の話題～冬～



この時期には鍋を食べたくなりますよね！

患者さんからも、この時期は鍋を食べることが多いという声がよく聞かれます。

野菜やお肉、魚介類などが一度に摂れ、なおかつ作るのも簡単な鍋ですが実は落とし穴が…！今回はそんな鍋についてのお話です。

最近鍋は様々な種類の味が発売され、一人用の素などもあり、手軽に鍋を楽しめるようになっています。鍋は多くの野菜やキノコ類を一度に食べることができるため、**食物繊維やビタミン、ミネラルがたっぷり**でおすすめの料理です。また、**肉や魚介を入れることでたんぱく質も摂取**することができます。

しかし！鍋の塩分を皆さんはご存知でしょうか。例として『エバラ プチっと鍋シリーズ』の1食分（1個分）の塩分を表にしました。参考にしてください。

寄せ鍋	キムチ鍋	ちゃんこ鍋	豚骨醤油鍋	白湯鍋	みそ鍋
塩分： <b>3.9 g</b>	塩分： <b>3.4 g</b>	塩分： <b>3.3 g</b>	塩分： <b>3.4 g</b>	塩分： <b>3.1 g</b>	塩分： <b>4.5 g</b>
豆乳鍋	担々鍋				
塩分： <b>4.2 g</b>	塩分： <b>3.8 g</b>				

**塩分は血圧が上がってしまう原因**です。

高血圧ではない人では女性で1日**7g未滿**、男性で**8g未滿**です（日本人の食品摂取基準より）。また、高血圧の人では男女関係なく1日**6g未滿**です。

汁はあまり飲まず具のみを摂取する、素を使わずに出汁を取るといっただけでも塩分摂取量を抑えることができます。血圧が気になる方は参考にしてみてください。

## 低糖質レシピ



### 体ぽかぽか サバニラ玉みそ汁

#### ☆ポイント☆

- ・にらの代わりにスーパーなどに売られている袋サラダを1/3程度入れてもおいしくいただけます！
- ・サバ缶の汁を入れるため、顆粒出汁など必要なしです！

#### 作り方

1. 小鍋に水、サバ缶の汁を入れて煮立て、サバ缶の身をほぐし入れ、味噌を溶き入れる。
2. 1に2cmに切ったニラを入れ、煮立ったら溶き卵を入れてさっと煮て完成！

#### 材料（2人分）

- サバの水煮缶…身：1/4缶、汁：大さじ1
- ニラ…1/3束（30g）
- 味噌…大さじ1弱
- 卵…1個
- 水…1と1/4カップ

#### 栄養成分（1人分）

- エネルギー…105kcal
- たんぱく質…8.5g
- 脂質…2.4g
- 炭水化物…1.5g
- 食塩相当量…1.3g