

脳卒中

まず 高血圧 の 予防 から

高血圧の大きな原因となるナトリウム（塩分）の摂取量 **ワースト1** は岩手県です

減らせ！

ナトリウム（塩分）



調味量は味をみてから足す習慣を。
使い過ぎに注意しましょう！



塩分が意外に多い加工食品。
摂り過ぎに気をつけて！



増やせ！

カリウム

Vegetables



季節の野菜
今よりプラス1皿

Fruit



新鮮果物
毎日1回忘れずに

毎月28日は
いわて減塩・適塩の日

岩手県脳卒中予防県民会議・岩手県

岩手県脳卒中予防県民会議 おすすめ減塩レシピ

高血圧予防のキーワード： 減塩 たっぷり野菜・果物 肥満予防

かぼちゃとひじきのチーズ和え



【材料 5人分】

かぼちゃ	300g	}	A
乾燥ひじき	1g		
だし汁	50cc		
しょうゆ 小さじ1/2			
カテージチーズ	50g		

【1人分の栄養価】

エネルギー	: 66 kcal
たんぱく質	: 2.5g
脂質	: 0.6g
カルシウム	: 17mg
塩分	: 0.2g

《作り方》

- ①かぼちゃは一口大に切って蒸す。
- ②ひじきは水で戻しAを入れた鍋で煮汁がなくなるまで煮る。
- ③カテージチーズはフォークでほぐし②と和える。
- ④蒸したかぼちゃに③を加え混ぜる。

盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会

【材料2人分】

豚こま切れ肉	200g	}	B
酒	小さじ2		
コンソメ(顆粒)	小さじ1		
片栗粉	小さじ4		
オリーブオイル(油)			
ベビーリーフ・ミニトマト	適宜		

【1人分の栄養価】

エネルギー	: 239 kcal
たんぱく質	: 21.6g
脂質	: 13.1g
カルシウム	: 5mg
塩分	: 0.7g

《作り方》

- ①豚肉はBをふり、握りつぶすようによくもんで下味をつける。
- ②①に片栗粉小さじ2を加えてよく混ぜて2等分し、丸く形を整え、残り小さじ2の片栗粉を表面に薄くまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②を入れて蓋をし弱めの中火で5分焼いた後、裏返して両面を焼いて十分に火を通す。
- ④器に盛り、ベビーリーフとトマトを添える。

豚こまステーキ



Eat Well, Live Well.
AJINOMOTO.