

健康部会の報告

塩分の取りすぎは要注意！

「成人病を予防する食事をテーマ」に10月31日、若槻コミュニティセンターで健康食講座を開催した。吉田保健センターの保健師と北部保健センターの管理栄養士が講師。

人体の塩分濃度は、体液や血液の0.8%（海水と同じ）が標準で、自然の食べ物から必要量がまかなわれており、調理等をする際に後から味付けをする分は余分な量という。これを念頭に「親子丼」や「ほうれん草とえのきのおかか和え」、「みそ汁」を作り、塩やしょうゆを控えめにすることで素材の味が引き立ち、さっぱりしたおいしい料理ができた。塩分の取りすぎは、高血圧など成人病の原因となることが分かった。今回は18名の参加だったが、家庭料理の改善のためにも、より多くの方に参加してほしい内容だった。



親子丼のレシピ



作り方

1. 椎茸・玉ねぎ・人参を千切りにして、なべ底に薄く塩を振った中に順番に層にして敷きこんでいく。
一番上に塩を振る。
2. ふたをして、弱火で20分～30分加熱する。
(焦げ付きそうなら、火にかける前に水を1/3カップくらい入れておく。)
3. 玉ねぎのにおいが甘く変わったら火を止める。ざつと混ぜる。
4. 削ぎ切りにした鳥胸肉に酒をまぶしてしばらく置く。
5. 3の具がひたひたになる程度(甘みが薄まるので入れすぎないように注意)に水を加え煮立てる。
6. 片栗粉をまぶした鶏肉をくっつかないようにらに入れる。
7. しょうゆを加え、溶き卵でとじる。お好みの硬さに火を止め、器に盛り、色よく茹でて千切りにした絹さやをのせる。

材料(大人4人分)

生椎茸	8個	卵	4個
人参	1本	絹さや	適宜
玉ねぎ	3個	ごはん	
塩	少々		
鳥胸肉	1枚		
酒	大さじ2		
片栗粉	大さじ2		
しょうゆ	大さじ2		

