健康レシピ『さんまの梅しそ巻』

作り方

1. 大葉は4枚を縦半分に切り、残りの1枚はみじん切りにする。なすは縦6等分に切り水にさらしておく。梅干は包丁でたたいておく。大根をおろし、手で軽くしぼっておく。
   みじん切りにした大葉と梅干、かつお節、みりんをあえ、ペースト状にする。
2. さんま1枚に、半分に切った大葉を横に2枚並べてのせ、1のペーストの4分の1をまんべんなく薄く塗り広げる。
3. 頭側からきつめに巻き、巻き終わりをつまようじで止める。残りの3枚のさんまも同様の作業をする。片栗粉を表面全体に薄くまぶしておく。
4. フライパンに油をひき、中火よりも少し弱めの火加減で両端の渦巻きの部分から焼き固め、軽く焼き色がついたら裏返す。同様に、全体もまんべんなく焼き色を付ける。弱火にして火がとおるまで焼く。
5. フライパンの空いているスペースで、水気をとったなす、ししとうも焼く。先にさんまを取り出し、フライパンにめんつゆを入れ、なす、ししとうに味をつける。
   皿にさんま、なす、ししとうを盛り付け、大根おろしを添える。梅干の塩味が薄い場合は、お好みで大根おろしにポン酢をかけて。

～材料（2人分）～

さんま（3枚おろし）… 2尾（4枚）
大葉（青しそ）…… 5枚
梅干（種を除く）…… 大1個（14g）
※チューブでも可
かつお節…… 小パック1袋（2g）
みりん…… 小さじ1
片栗粉…… 大さじ1
サラダ油…… 大さじ1

＜付け合わせ＞
なす…… 2本（140g）
ししとう…… 4本（20g）
めんつゆ（3倍濃縮）… 大さじ1
大根…… 150g
ポン酢…… お好みで

【レシピ考案・監修】　管理栄養士　西村　真由美

「けんぽチャレンジ25」にご参加ください!!

　正しい医療のかかり方などについて理解を深めていただくため、WEB上でクイズ形式で楽しく学べる「けんぽチャレンジ25」を実施しています。
　インターネットをご利用できる方は、どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。11月30日までにご参加いただいた方には、**抽選で**健康啓発グッズをプレゼントします。詳しくは特設サイトをご覧ください。

参加方法
- ◉スマートフォンやタブレット端末、パソコンで特設サイトにアクセス
- ◉「クイズに挑戦する」を押して、参加方法を確認
- ◉クイズに回答後、プレゼントに応募

特設サイトURL
https://kyoukaikenpo.akita.jp/ex/quiz/
◀スマートフォン等でアクセスする場合は、左のQRコードをご利用ください

編集後記

　今回のテーマは減塩でした。
　実は、最近個人的にアプリを使って、1日当たりの塩分摂取量の推計を取り始めました。
　すると自分の想像以上に塩分過多であることがわかり減塩に取り組んでいる真っ最中です（汗）。
　みなさんもご自身の塩分摂取量を可視化し把握することで減塩の参考にしてみてくださいね。　（さわ）

発行元・お問い合わせ

全国健康保険協会 秋田支部
協会けんぽ

〒010-8507
秋田市旭北錦町5-50
シティビル秋田2階
電 話：018-883-1841
FAX：018-883-1451
■協会けんぽホームページ■
https://www.kyoukaikenpo.or.jp/

職場内で回覧をお願いいたします

全国健康保険協会 秋田支部
協会けんぽ

協会けんぽだより

まめだすか

令和3年10月号　vol.51

「食欲の秋」到来！
しょっぱいもの、とりすぎていませんか？

　暑さで減退気味だった食欲も回復する、そんな秋こそ気を付けたいのが、食べすぎや塩分の摂りすぎです。
　特に塩分の摂りすぎは、血圧をあげるだけでなく、血管に直接的なダメージを与え、動脈硬化を促進する大きな原因であることが知られています。
　食材が豊富にそろうこの時季を、おいしく減塩する最適な時季ととらえて、日々の食習慣を見直す機会にしてみましょう。

1日に必要な塩分量は、たったの1.5g!?

　厚生労働省が国民の健康の維持・増進を目的に策定している「日本人の食塩摂取基準（2020年版）」では、1日の食塩摂取量を成人男性**7.5g**未満、成人女性**6.5g**未満に抑えることを推奨しています。ただしこの目標量は、元来食塩の摂取量が多い国民性を考慮してのもので、実際に体が必要とする1日平均食塩量はなんと**1.5g**であると推定されています。

まずは、塩分摂取量－2gを目指そう

　秋田県で作成した「健康秋田いきいきアクションプラン」では、秋田県民の平均食塩摂取量（10.6g）から－2gにあたる**8g**を目標値としています。まずは、一日の摂取量8gを目指し取り組んでみましょう！

目標　塩分摂取量 1日8g

「健康秋田いきいきアクションプラン」より抜粋

攻めの減塩と守りの減塩を取り入れよう！

「でもどうやって減塩すればいいかわからない…」という方もこれからご紹介する減塩するための2つの考え方を参考に実践してみましょう。

攻めの減塩

積極的に塩分摂取量を減らそう！

- **調味料の工夫で減らす**
  調味料をかけ過ぎない、減塩調味料を活用する、調味料をきちんと計量する、出汁やお酢、レモン汁などを活用し、うまみや香りをプラスすることで塩やしょうゆなどの量を減らす
- **塩分の含有量が多い食品を減らす**
  漬物や佃煮、梅干し、ひものや塩辛、肉加工品（ハムやソーセージ）、魚の塩蔵品（たらこ、すじこ、塩鮭など）、練り製品（ちくわ、かまぼこなど）を食べる回数を減らす
- **汁物、めん類の食べ方を工夫する**
  味噌汁は1日1杯まで、めん類は汁を半分以上残すなど、食べる回数や量を減らす
- **腹八分目を心がける**
  食べ過ぎないことで、自然な減塩につながる

- **自炊の回数を増やす**
  外食や中食（市販のお弁当屋お惣菜）は味付けの濃いものが多いため、自炊の回数を増やすだけで、自然と減塩につながる

守りの減塩

塩分を排出させる栄養素を摂ろう！

- **ナトリウムの排出を促すカリウムを多く含む食品を積極的に摂る**
  大豆・大豆製品、いも類、カボチャ、ほうれん草、モロヘイヤ、菜の花、さやいんげん、枝豆、海藻類、リンゴ、バナナ など

- **カリウムの働きをサポートする栄養素（カルシウム、マグネシウム、水溶性食物繊維）を多く含む食品を積極的に摂る**
  （**カルシウム**）牛乳、ヨーグルト、大根の葉、菜の花、モロヘイヤ、厚揚げ、豆腐 など
  （**マグネシウム**）大豆、納豆、玄米、ゴマ など
  （**水溶性食物繊維**）オクラ、モロヘイヤ、長いも、カボチャ、海藻類 など

生活習慣病予防健診のお知らせ

みなさん今年度の健診のご予約はお済ですか？

協会けんぽでは、35歳～74歳の被保険者（ご本人）様を対象に「生活習慣病予防健診」を実施しています。健診は、生活習慣病の予防や早期発見には欠かせません。疾病の早期発見は、重症化予防や生活習慣の改善が可能となり、将来の医療費の節約にもつながるため、年に1度は健診を受けましょう。

なお、協会けんぽ秋田支部のホームページでは、希望する健診実施機関の予約が取れずお困りの場合に便利な検索機能がございます。

県内健診実施機関受付状況の確認や月別の予約空き状況を確認いただけますので、ぜひご活用ください。

ホームページから健診実施機関を確認いただく流れ

検診車による集合健診をご活用ください

日程等はこちらからご覧ください

多くの事業所様からお申込みをいただいております検診車による「出張健診」は、日程等を増やして実施しています。

お一人様から申込可能ですので、健診を受けていない35歳以上のご本人（被保険者）様がおられましたら、ぜひご活用ください。