

## おすすめの健康レシピ

(令和7年1月)

### ～ カリウムたっぷり減塩味噌汁 ～

こんにちは、『篤姫』です。

さて、今月は胃がん予防の食事についてお伝えします。

これまでの研究から、「塩分のとりすぎ」、「野菜や果物をとらない」、「熱すぎる飲み物や食べ物をとること」が、がんの原因になるということがわかっています。

1日あたりの食塩摂取の推奨量は、「日本人の食事摂取基準(2020版)」によると、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

しかし、令和4年度国民健康・栄養調査によると、日本人の1日当たりの食塩摂取量の平均値は、9.7gで、男性は10.5g、女性は9.0gでした。

1日に約2～3gの減塩が必要になりますね。

#### ○無理なく減塩するコツ○

- ・麺類のスープやつゆを残す・・・約2.0g減
- ・汁物は野菜をたくさん使って作る・・・約0.3g減
- ・調味料は「かける」より「つける」・・・約0.5g減
- ・パンや麺類よりご飯を選ぶ・・・約0.7g減

これらを参考に、減塩を意識してみてください。

毎日寒い日が続いています。体調管理にはより一層気をつけてお過ごしください！

今月のレシピは、減塩味噌汁です。

#### \* カリウムたっぷり減塩味噌汁 \*

##### 【材料】 (2人分)

ほうれん草	60g
かぼちゃ	30g
厚揚げ	30g
カツオ風味顆粒だし	2g(小1/2)
水	300g
麦みそ	30g

##### 【作り方】

1. ほうれん草はゆでて、2cm幅に切り分ける。かぼちゃは、薄く食べやすい大きさにスライスする。厚揚げは、1cm角に切る。
2. 鍋に水を入れ沸騰させる。沸騰したら、かぼちゃと厚揚げを入れ、ひと煮立ちさせる。
3. カツオ風味顆粒だしを入れ、ほうれん草を入れる。
4. 味噌をとき、ひと煮立ちさせ完成。

カリウムは、ほうれん草やかぼちゃ、ブロッコリー、バナナ、キウイ、イモ類などに多く含まれます。

カリウムには、ナトリウムを身体の外に出しやすくする作用があるため、塩分の摂り過ぎを調整するのに役に立つ栄養素です。また、水に溶けやすい性質があります。

生で食べるほうが効率よく摂取できますが、季節柄、なべ物やスープなど汁ごといただくことがおすすめです！

※腎臓の機能が低下している方は、カリウム制限が必要な場合があるため、主治医の指示に従ってください。

＜栄養素等＞（一人分）

エネルギー 230kcal

たんぱく質 8.0g

脂 質 3.2g

炭水化物 52.0g

食塩相当量 2.0g

カリウム 1246mg

【参考文献】

厚生労働省ホームページ＞がん対策＞がん検診＞国立がん研究センター がん情報サービス＞胃がん

全国健康保険協会 ヘルシーライフ サポート BOOK