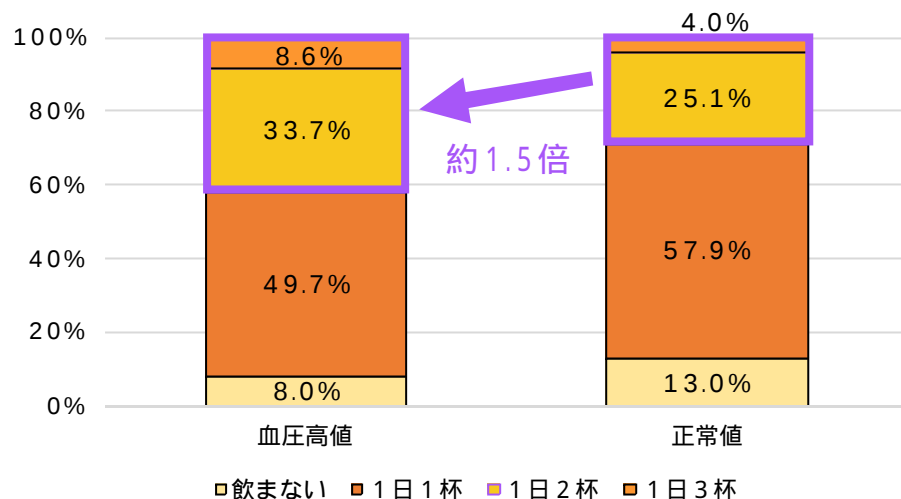


野菜をおいしく食べるヒント 第13号



これからの季節は室内と屋外の温度差によって血管が急に収縮したり拡張したりと、負荷がかかる場面が多くなります。血管への負担軽減のためにも、自分や家族の食生活を見直してみませんか？

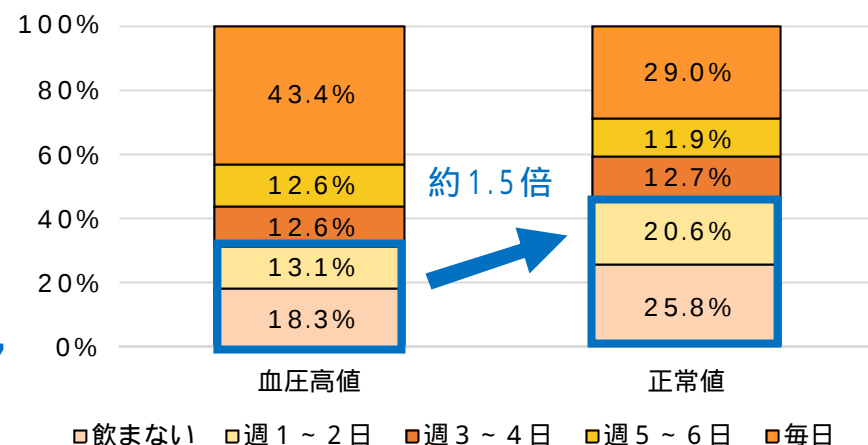
みそ汁の摂取頻度と血圧の関連



血圧の高い人は、正常値の人より「みそ汁を1日2杯以上飲む」割合が高いです。寒いと暖かい汁ものを飲みたくなりますが、回数が多くならないよう気を付けましょう。また、薄味にすることも血圧改善に繋がります。

▶平成27年度おおさき働く人の食生活状況調査より◀

飲酒の頻度と血圧の関連



飲酒の頻度も血圧に影響があります。正常値の人は血圧の高い方よりも「飲まない日」を作っているようです。適量の飲酒は血行を良くし、体を温める働きがありますが、飲みすぎは禁物です。最低でも週に2日は休肝日を作りましょう。

休肝日とはお酒を飲まずに肝臓を休める日。週のうち連続して3日以上飲み続けることがないように気を付けましょう。

適正飲酒の十か条！

談笑し 楽しく飲むのが基本です
食べながら 適正範囲でゆっくりと
強い酒 薄めて飲むのがオススメです
つくろうよ 週に二日は休肝日
やめようよ きりなく長い飲み続け
許さない 他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み
アルコール 薬と一緒に危険です
飲まないで 妊娠中と授乳期は
飲酒後の運転・入浴 要注意
肝臓など 定期検査を忘れずに



公益財団法人アルコール健康医学協会より

お酒の適量はどのくらい？

女性はこの半分がおすすめ！



ビールなら...中びん1本(500ml)

日本酒なら...1合(180ml)

焼酎なら...0.6合(約110ml)

缶チューハイなら...1.5缶(約520ml)



このプリントのバックナンバーは、町のホームページに掲載中です♪

～旬の野菜レシピ～ 里芋とブロッコリーのマヨネーズ和え

材料 4人分

エネルギー 133kcal、塩分 0.4g

里芋...4～5個

れんこん...150g

ブロッコリー...75g

A [マヨネーズ...大さじ3
粒入りマスタード...小さじ1.5
塩...少々

作り方

里芋は皮を剥いて、大きめの乱切りにする。塩（分量外）を少量振ってもみ洗いする。水から10～15分茹で、柔らかくなったら水にとってぬめりを洗い流し、水気をきる。

れんこんは一口大の乱切りに、ブロッコリーは小房に分ける。それぞれ沸騰湯でさっと茹で、湯をきっておく。

ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。とを加え全体をよく和え、塩で味を調える。

～レンジで簡単里芋の皮むき～

1. 良く洗い泥を落とす。
2. 濡れたまま耐熱皿に並べラップをかける。
3. 600wでおよそ6分半加熱する（約6個分）。
4. 粗熱をとり、少し切れ目を入れてキッチンペーパーで包み、皮を剥く。



【出典：栄養と料理 2016年7～12月献立カレンダー】

お問合せ

健康福祉課 管理栄養士

☎ 32-2941