

さんごーまる

薩摩川内市350ベジライフ通信

～野菜をおいしく食べて健康な毎日を送る生活を応援する情報紙～

《Vol. 30》

薩摩川内市では、子どもから高齢者まで市民一人ひとりが健やかで、こころ豊かに暮らせることを目指して、「350ベジライフ」の取り組みをすすめています。

この情報紙では、お野菜の情報やベジライフの取り組み・イベント情報等を発信していきます。

野菜と生活習慣病

血圧とは・・・

血圧とは、心臓から送られてくる血液が血管の内側を押す力のことです。心臓から送られてくる血液の量が多くなることや、血管そのものが硬くなったり、狭くなることで、血液が流れにくくなり、血圧が上昇します。このような**高血圧**が続くと、血管に負担がかかり続けるため、血管が傷つきやすくなり、血管の老化である動脈硬化を促進します。

その結果、血管が詰まり、破れてしまうことで、**脳卒中や心筋梗塞**などの病気を引き起こす可能性が高まります。また、高血圧を放置することで、**腎臓にも影響を与えます**。

血圧は、**野菜の摂り方や塩分の過剰摂取などの食習慣**が大きく影響します。特に、血圧と塩分摂取は、大きく関係すると言われています。今回は、高血圧を予防するための食事について紹介します。

血圧と塩分の関係

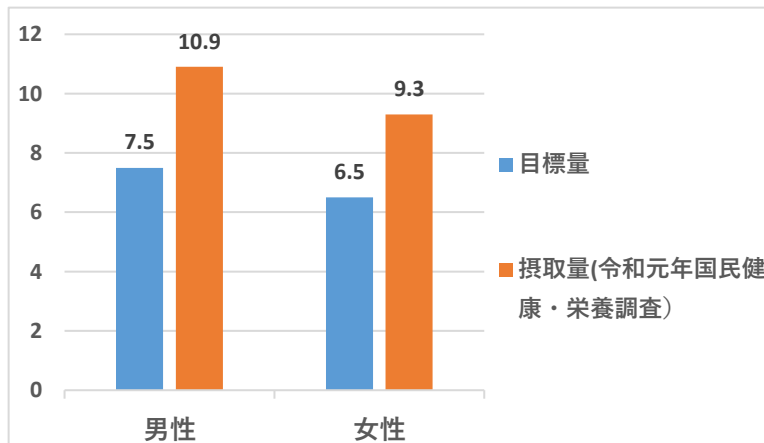
人間の体の中では、水分と塩分が一定の濃度に保たれています。塩分を過剰摂取すると、一時的に高くなった塩分濃度を下げるために、体内に水分がため込まれます。このことにより、心臓に送り込まれる血液量が増えることから、**血圧が上昇**します。

1日の塩分摂取目標量

成人男性：7.5g未満

成人女性：6.5g未満

高血圧・慢性腎臓病の人：6.0g未満



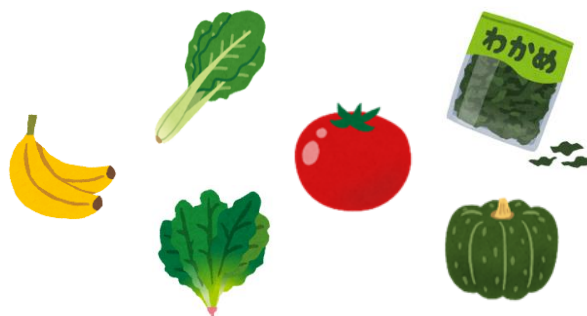
排塩：体内から塩分（ナトリウム）を排出すること

野菜や芋類、豆類、果物には血圧を下げる働きのある**カリウム**という栄養素が多く含まれています。カリウムは、体内の余分な塩分（ナトリウム）を**体外に排出する働き**があります。季節の野菜をたっぷり摂る食事（具たくさんみそ汁）は、ナトリウムとカリウムのバランスが良く、食物繊維も豊富で高血圧予防にもつながります。

また、生のままで食べるよりも加熱すると「かさ」が小さくなり、容易にたくさん食べられるようになります。しかし、カリウムは水溶性なので、かなりの量が水に溶けて流れ出してしまうます。野菜スープなどにして溶け込んだカリウムごと摂るのがおすすめです。

カリウムが多く含まれている食品

かぼちゃ、ピーマン、なす、ほうれん草、キャベツ、トマト、ニラ、じゃがいも、さつま芋、納豆、枝豆、わかめ、ひじき、バナナ、すいか等



高血圧予防のための食事

昆布やかつおぶしなどでだしを取り、だしの「うまみ」を味わうことで、調味料を使う量を減らすことができます。



香辛料や香味野菜(しそ、ねぎ、ゆずなど)を上手に使いましょう。また、酢やレモンなどの酸味を活かすことで、調味料を使う量を減らすことができます。



旬の食材を選び、素材そのものの味を楽しみましょう。旬の食材には、栄養・旨味がたくさん入っています！



みそ汁などの汁物は塩分が多く含まれています。食べる時はなるべく1日1回にしましょう。また、具沢山にすることで、汁の量を減らすことができます。



うどん、そば、ラーメンなどの麺類の汁には、塩分が多く含まれています。食べる時は、飲み干さないようにしましょう。



しょうゆやソースなどは、直接かけずに、小皿などに出して、少しずつつけて食べるようにしましょう。



賛同団体のおすすめ旬の野菜レシピ♪

☆ひじきとレンコンの和風マヨサラダ

【材料 2人分】

乾燥ひじき 5g
レンコン(水煮) 70g
にんじん 1/3本
冷凍むき枝豆 50g
(調味料)
マヨネーズ 大さじ2
酢 小さじ2
しょうゆ・砂糖 各小さじ1
顆粒和風だしの素 小さじ1/2

【作り方】

1. たっぷりの水でひじきを戻して、水気を切る。枝豆は冷凍庫から出しておく。レンコンはいちょう切りにし、にんじんは皮をむき、細切りにする。
2. 鍋にたっぷりのお湯を沸騰させて、ひじき、レンコン、にんじんを入れ1～1分半ほど軽く茹でる。
3. ザルに上げて冷ます。しっかりと水気を絞って、ボウルに入れる。枝豆と調味料を全てくわえ、よく混ぜ合わせる。

塩分量 0.9g(1人分)

しっかりと水気を絞ってから調味料とあえてください。酸味が強く感じる場合はマヨネーズを少し追加してください！



☆小松菜とにんじんと鶏そぼろの炒め煮

【材料 2人分】

鶏ひき肉 60g
小松菜 1株
にんじん 1/2本
うす揚げ 1/2枚
(調味料)
水 80ml
しょうゆ・酒・みりん・砂糖
各大さじ1
しょうがチューブ 1～2cm

【作り方】

1. にんじんは皮をむき、細切りにする。小松菜の茎は3cm幅、葉は1cm幅に切る。うす揚げは細切りにする。調味料は全て混ぜ合わせておく。
2. 小さめのフライパンを熱し、調味料を入れ、ひき肉を加えて中～やや強めの中火でそぼろ状になるように菜箸で混ぜる。
3. にんじん、小松菜、うす揚げを加え、汁気がほとんどなくなるまで炒め煮にする。

塩分量 1.4g(1人分)



【No.99】 Dining Mahalo

〒895-0027 薩摩川内市西向田町12-18 | 階

TEL: 0996-29-4170

定休日: 月曜日、木・日曜日の夜

※祝日等で定休日がイレギュラーの場合もあります。

詳しくは、Instagramをご確認ください。

普段は沖縄そばとタコライスを中心にご提供していますが、お弁当の注文をいただいた時などこのような副菜を入れています。

生涯学習フェスティバルで野菜摂取の大切さを 呼びかけました！

令和6年2月11日（日）サンアリーナせんだいで生涯学習フェスティバルが開催されました。
市民健康課では、血圧測定・健康相談と体験コーナーを出展しました。

体験コーナーでは、食品カードを使い、3色食品群にそれぞれ分けるクイズと、飲み物に含まれている砂糖の量を当てるクイズを行いました。また、1日の実際の野菜摂取量を掲示しました。クイズに参加された方からは、実際に用意した野菜を手に取り、「こんなに取らないといけないのを初めて知った。いつもこんなに取れてないよね。」と普段の食生活を振り返りながら、野菜摂取の重要性について伝えることができました。また、「この食品はここに分けられると知らなかった。」「普段の食事が偏っているから、バランスよく摂るのが大事だと思った。」などの声もありました。

当日は、子供たちも多く参加し、楽しくクイズをしながら野菜の大切さについて伝えることができました。

また、会場では野菜に関するパンフレット等も設置し、野菜摂取について呼びかけを行いました。



さんごーまる

350ベジライフ賛同団体 募集中！



毎日350gの野菜を食べよう！
薩摩川内市350ベジライフ宣言

さんごーまる

「350ベジライフ宣言」の趣旨に賛同し、野菜摂取につながる取り組みをしてくれる仲間を募集しています。所属する団体・サークル・企業等で登録して、一緒に健康づくりに取り組んでみませんか。個人の登録も可能です。主な内容は、右記のとおりです。

- 1 野菜摂取の推進に向けた情報発信
- 2 地域や組織における野菜摂取の活動
- 3 地域や組織における野菜の栽培に関する活動

登録数154団体（R6年3月現在）

SNSで情報発信中

◎SNSで、野菜や野菜に関わるモノやヒトなどを発信しています。健康づくりを食生活から応援する情報をコンパクトに掲載していますので、ぜひご覧ください。

《問い合わせ先》 薩摩川内市 保健福祉部 市民健康課 Tel 0996-22-8811

こちらからチェック！

