

# かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを19日は食育の日



## 今月の食材 さつまいも

さつまいもの旬は、9~12月と比較的長いことをご存じですか？

さつまいもには、美容や健康にうれしいビタミンCや食物繊維が含まれています。

さつまいもの種類は大きく分けて2種類。

### ☆ホクホク系☆

紅あずま・金時 等

### ☆ねっとり系☆

紅はるか・安納芋・シルクスイート 等

次にご紹介するレシピはホクホク系さつまいもがおすすめです。

## さつまいもとれんこんの和風レモン粒マスタード和え

<材料> (2~3人分)

- さつまいも 200g
- れんこん 150g
- サラダ油 適量

★ 粒マスタード 大さじ1、レモン汁 大さじ1/2  
しょうゆ 大さじ1.5、はちみつ 大さじ1/2  
酒 大さじ1

<作り方>

- ★を合わせてタレを作っておく。
- さつまいもとれんこんは一口大の乱切りにし、水にさらしておく(れんこんは酢水につける)。
- さつまいもとれんこんの水気をよく切り、フライパンに油をひいて炒める。
- 炒めたさつまいもとれんこんをボウルに移し、①と和える。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# かつしか知っ得メモ

だしの風味で調味料少なめでもおいしく。

野菜から食べよう！  
1日350g  
を目標に。



## 高血圧予防の食事

気温差のある季節には、血圧の変動が大きく、脳血管疾患や心臓病など思わぬ事態の誘因になります。日頃から血圧の高い方は、普段の食事から気をつけましょう。

※ 高血圧予防には、食塩をとり過ぎないことが大切です。減塩の工夫をしましょう。

- めん類のつゆは飲み干さない。
- 調味料はかけずに小皿にとってつける。【食べ方に注意】
- ダシを利かせる。
- レモン、酢など酸味を利用する。
- 海苔や香辛料、香味野菜など風味のある材料をアクセントにする。
- 減塩の調味料を使う。ただし、使い過ぎには注意。



【うす味でもおいしく】

## ☆青菜とわかめのお浸し☆

材料(2人分)

- ほうれん草1束、しめじ1/2株、乾燥わかめ3g
- だし汁200cc、醤油・酒 各大さじ1.5

作り方

- だし汁、醤油、酒、戻したわかめは鍋に入れて、ひと煮立ちさせて冷ましておく。
- ほうれん草は洗って茎からさっと茹でたら、ざるに上げ、水にとる。よく絞る、3cm幅に切る。しめじは石づきを取ってほぐし、同様に茹でる。
- ①に②を入れ、軽く混ぜ合わせれば完成。

## <ワンポイント>

新鮮な野菜や果物には、血圧を下げるのに役立つカリウムが含まれます。積極的に毎日とりましょう。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。