

かつしか知っ得メモ

こんげつ しょくざい
今月の食材

鰯



おみそか しんねん としと ぎかな せち てや
大晦日から新年にかけての年取り魚として、お節の照り焼き
やぶり大根、最近ではぶりしゃぶなど幅広く楽しまれています。
かんとう ぞうに とりにく いっほんてき
関東ではお雑煮に鶏肉を入れるのが一般的ですが、ぶりを入れる
ちほう ちほう
地方もあります。皆さんはお雑煮に何を入れますか？



※ 旬：冬

冬に獲れる天然の「寒ぶり」は脂がのっていて大変美味。

※ 漁獲場所

にほんかい たいへいよう きゅうしゅう ほんかいどう ひろ と
日本海、太平洋ともに、九州から北海道まで広く獲れる。

アジやサバの群れを追いかけ、日本近海を回遊する。

※ 別名

しゅつせうお よ ちいさき なまえ ちが
出世魚とも呼ばれ、地域により名前に違いがある。

とうきょうきんこう
東京近郊では、わかし→いなだ→わらさ→ぶりに
せいちょう
成長する。ぶりに成長した時点で全長80cmほど。



■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。

かつしかの元気食堂アンケート



プレゼント抽選がある！

ダブルチャンスで元気食堂お食事券が当たります

実施中！

ぶりの塩昆布バターソテー

【材料 一人分】

ぶり 一切れ

酒 小さじ1、片栗粉 小さじ1

しめじ 20g、長ねぎ 1/3本

油 小さじ1、バター 小さじ1

塩昆布(減塩) 少々



【作り方】

- ① ぶりに酒をふり 10分おく。キッチンペーパーなどで水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ② しめじは石づきをとり、3cmに切る。長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①と②を焼き、ぶりの両面に焼き色がついたら、塩昆布とバターを入れて完成。

かつしか知っ得メモ

高血圧予防と減塩



冬は高血圧に要注意！

寒くなると、私たちの体は体温を逃がさないように血管が収縮するので、血圧が上がります。

対策としては、トイレや浴室などをあらかじめ温めておき、**温度差を少なくすること**などが有効です。

冬の過ごし方には、ちょっとした工夫が必要ですね。

また、血圧が正常の人も高血圧予防のため、減塩や健康的な生活を心がけましょう。



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



減塩を習慣にし、ますます元気で！



60歳代からは塩味を感じにくく、自然と濃い味になりがちです。どの年代よりも食塩摂取量が多いです。

【減塩のポイント】

- ☑ 汁物は一日1回までに。
- ☑ カリウムの多い野菜や果物などを積極的に。
- ☑ お正月は、郷土の味を楽しみながら、味の濃い料理などは食べる量に気を付けて。
- ☑ 栄養成分表示の食塩相当量を見る習慣をつけて。

■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。