

# 栄養だより

## ～健康料理教室（高血圧症予防編）を開催しました～

「令和5年度健康料理教室（高血圧症予防編）」が3月15日、中央公民館で開かれました。当日は12名が参加し、「おいしく減塩」をテーマに麦ごはん、ハニーマスタードチキン、春菊とくるみの白和え、減塩浅漬けの4品を実習しました。

試食後は、保健師と管理栄養士による高血圧症予防の講話を行い、高血圧症についての知識を深めました。

保健福祉課では今後も生活習慣病予防のための健康教室を予定しています。個別の健康相談・栄養相談も随時受け付けていますので、お気軽に相談ください。

### <減塩の工夫>

- ①酢や柑橘などの酸味を活用しましょう。
- ②香りのある野菜（しょうが、大葉など）や香辛料（カレー粉、こしょうなど）を利用して味にアクセントをつけましょう。
- ③メインのおかずは普通の味付けにし、副菜を薄味にするなどメリハリをつけると無理せず減塩を続けられます。

### \* 今月のお料理レシピ \*

#### 『ハニーマスタードチキン』

#### 《1人分栄養価》

エネルギー：272kcal、食塩相当量：0.5g

#### 《材料（2人分）》

鶏もも肉	160g
小麦粉	小さじ2（6g）
オリーブオイル	小さじ1（4g）
粒入りマスタード	小さじ2（12g）
A はちみつ	小さじ2（14g）
米酢	小さじ1/2（3g）
しょうゆ	小さじ1/2（3g）



#### 《作り方》

- ①鶏もも肉は余分な脂を切り落とし、大きめのひと口大に切り、小麦粉をまぶしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、皮を下にして中火で焼く。
- ③裏返して弱火にし、蓋をして火が通るまで焼く。
- ④火が通ったら、キッチンペーパーでフライパンの余分な油をふき取り、Aを混ぜ合わせて絡める。

粒マスタードは、調味料の中でも比較的塩分が少なく、減塩に役立ちます。はちみつの濃厚な甘み、コクと合わせるとおいしく仕上がります。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（7-5291）へ。