健康メモ

ハートレシピ

県民の野菜摂取量は、成人で平均280gとなっており、目標である350gと比べると70g(約一皿分)不足しています。(平成23年県民健康・栄養調査)

春は野菜の豊富な季節！

☆旬の野菜をたくさん食べましょう！ ～めざせ1日350g・あと一皿(70g)プラス～

「心臓にやさしい」をコンセプトとしたレシピです。
「地域の特産物を活用」、「野菜摂取量350g/日以上」、「塩分6g/日未満(減塩)」を取り入れ、県民の生活習慣病の予防に繋げるため、公益財団法人日本心臓財団とエドワードライフサイエンス(株)と協同で作成しました。

和歌山県の春の訪れ～減塩鮪漬け丼とまびき菜のわさび和え

■材料

【鮪漬け丼】ご飯…180g / 鮪（赤身）…60g / 濃口しょう油…5g
昆布だし…3g / みりん…1g / 葉葱…5g / 刻みのり…1g
【まびき菜のわさび和え】まびき菜…50g / わさびの茎…10g
鰹だし…1g / 薄口しょう油…3g
【冷や奴】絹豆腐…60g / かいわれ大根…2g / かつお節…1g
濃口しょう油…3g
【春野菜たっぷり沢煮椀】豚肉肩赤身（塊肉）…15g / じゃが芋…40g
玉葱…50g / アスパラガス…15g / きぬさやえんどう…15g
鰹だし…100g 薄口しょう油…4g / 塩…0.2g
【果物】キウイフルーツ…120g

■作り方

【鮪漬け丼】
①濃口しょう油と昆布だし、みりんを合わせ、漬けだれを作る。
②鮪を５枚のそぎ切りにし、①とあわせて冷蔵庫で 15 分程度漬け込む。
③ご飯に刻みのりと②の鮪を盛り付け、その上に葉葱をのせ仕上げる。

【まびき菜のわさび和え】
①わさびの茎は茹でて細かく切っておく。
②まびき菜も茹でて絞り、食べやすい大きさに切る。
③わさびの茎とまびき菜を鰹だしと薄口しょう油で和える。

【冷や奴】
①器に濃口しょう油を入れ、その上に絹豆腐をおき、その上にかつお節とかいわれ大根を飾り、仕上げる。

【春野菜たっぷり沢煮椀】
①じゃが芋は 3cm 程度に角切りし、アスパラガスも 3cm 程度に切り、あらかじめ茹でて火を通しておく。
②鰹だしに薄口しょう油と塩を加え、一煮立ちさせたのち、角切りした豚肉と玉葱、きぬさやえんどうを加えさらに火を加え、アクを取り除く。
③最後にお椀に盛り合わせ、仕上げる。

●ポイント
鮪の美味しい時期は、1月～4月と言われています。まびき菜のわさび和えと鮪丼の組み合わせは、鮪をたたきで食べるよりも塩分を控えめにできます。また、汁煮椀は汁を少なく、野菜の具材を多くすることでスープを減らし、減塩の工夫をしています。

栄養量：エネルギー 594kcal　たんぱく質 33.9g　脂質 4.2g　炭水化物 104.9g　塩分相当量 2.8g　食物繊維量 8.8g

♥レシピの掲載♥ **http://www.jhf.or.jp/heart_recipe/**

〈事務局〉
県庁福祉保健部健康局健康推進課
〒640-8585 和歌山市小松原通一丁目1番地
TEL:073-441-2656　FAX:073-428-2325

平成29年3月発行

VEGETABLE OIL INK
地球環境保護のために、
再生紙と大豆油インクを使用しています。

“健康長寿日本一わかやま”を目指して！

健康推進員だより | 第2号

～県民総参加の健康づくりをすすめよう～

県民総参加の健康づくりを推進するため、
平成26年度から『和歌山県健康推進員制度』をスタートさせ、
各地域で健康づくり支援活動が展開されています。
健康推進員だよりは、
地域で活躍していただいている健康推進員さんの
活動内容のご紹介や健康情報を提供します。

健康推進員の皆様へ

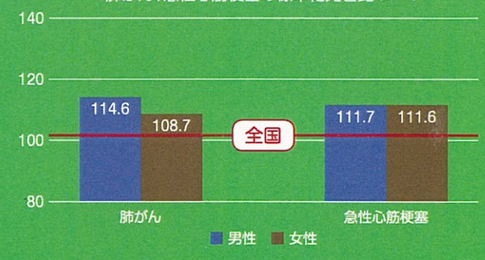
県では、健康寿命を延ばし、県民一人ひとりが生涯にわたって健康で生き生きとした生活が送れるよう「第三次和歌山県健康増進計画」を策定し、具体的な目標を設定して、施策の方向と県民の皆さんに取り組んでいただきたいことをお示ししています。

今年度は、「健康わかやま推進提言委員会」を設置して、本県の健康状態の現状と課題、その重点取組について検討しています。その結果、肺がんと急性心筋梗塞などの虚血性心疾患で死亡される方が、全国に比べて多く、健康診査の結果において高血圧の方の割合が高いことが分かってきました。

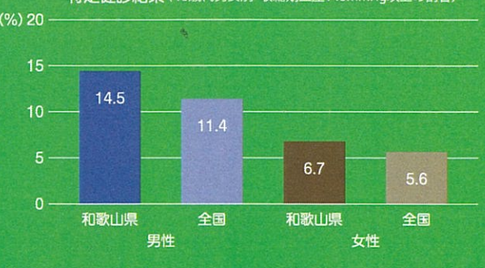
健康長寿には、これらの病気の予防や、重症化させないために、減塩や野菜をもう一皿食べるなど食生活の改善や運動する習慣を身につけること、そして禁煙や受動喫煙を防ぐことが重要です。
健康推進員の皆様方には、今後ともその知識の普及や実践について、啓発をお願いいたします。

和歌山県福祉保健部健康局長
野尻 孝子

肺がん、急性心筋梗塞の標準化死亡比(SMR)



特定健診結果(40歳代男女別・収縮期血圧140mmHg以上の割合)



※標準化死亡比とは、年齢構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標で、全国を100としており、数字が多い地域は死亡率が高い。
※特定健診結果は、第1回NDBオープンデータによる。

和歌山県