

健康
メモ

ハート
レシピ

県民の野菜摂取量は、成人で平均257.7gとなっており、目標である350gと比べると約100g不足しています。(平成28年県民健康・栄養調査)

野菜たっぷり、薄味でヘルシー!

ハートレシピとは「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ズライフサイエンス(株)と共同で作成しました。

梅で育ったブランド鶏。「紀州うめどり」の黒酢あんかけ



■作り方

【紀州うめどりの黒酢あんかけ】

- ①紀州うめどり肉を5切れにカットする。
- ②紀州うめどりにごまをふりかけ、植物油をひいたフライパンで焼く。
- ③人参はシャトー切り、ブロッコリーは適度の大きさに房から切り離し、浸る程度の水に砂糖を入れ、人参とブロッコリーを煮る。
- ④お皿にサラダ菜をしき、②の焼いた紀州うめどりと③のブロッコリー、人参を盛り付ける。
- ⑤最後に、黒酢あん※をつくり、かける。

※黒酢あん

白葱をみじん切りし、黒酢、濃口しょう油、砂糖、トマトケチャップを合わせて一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【胡瓜とクラゲのナムル】

- ①昆布だしに濃口しょう油、ごま油を加えた調味料を作る。
- ②胡瓜はせん切りにする。
- ③塩クラゲはたっぷりの水で塩抜きをし、塩がぬけたところで、沸騰したお湯に数秒投入し、チリチリになったところで素早く冷水で冷やす。
- ④ぜんまいともやしを茹でる。
- ⑤①の調味料に②の胡瓜と水分をきった③、④をあわせ、最後にいりごまをふりかける。

【焼きオクラの海苔和え】

- ①オクラはフライパンで焼き目をつけ輪切りにカットする。
- ②①を海苔佃煮と和え、器に盛り付ける。

■材料

- 【ご飯】 ご飯…180g
- 【紀州うめどりの黒酢あんかけ】 紀州うめどり肉(鶏肉)…80g / ごま…少々
植物油…10g ※付け合わせ(ブロッコリー…40g / 人参…20g
砂糖…3g / サラダ菜…15g) ※黒酢あん(白葱…3g / 黒酢…3g
濃口しょう油…5g / 砂糖…2g / トマトケチャップ…5g / 水…2g / 片栗粉…1g)
- 【胡瓜とクラゲのナムル】 胡瓜…60g / 塩クラゲ…15g
ぜんまい水煮…15g / もやし…15g / 昆布だし…15g / ごま油…8g
濃口しょう油…5g / いりごま…0.1g
- 【焼きオクラの海苔和え】 オクラ…45g / 海苔佃煮…5g
- 【果物】 マスカット…50g

●ポイント

和歌山では、夏バテして弱った鶏に梅酢を飲ませる風習があったことから、脱塩した梅酢を飼料に加えて与えたところ、生き生きと育ち良質な肉となったことから和歌山でブランド化した鶏肉「紀州うめどり」が誕生しました。お酢を使った料理はさっぱりと仕上がりますが、単体で使うには向きの調味料です。お酢を使った料理の場合は、塩や砂糖の使い過ぎにならないように注意しましょう。

栄養量：エネルギー 714kcal たんぱく質 28.2g 脂質 23.9g 炭水化物 94.8g 塩分相当量 2.2g 食物繊維量 7.6g

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

〈事務局〉

和歌山県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30年3月発行



“健康長寿日本一わかやま”をめざして!

健康推進員だより | 第3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、地域で活躍している健康推進員さんの活動内容のご紹介や健康情報を紹介します。



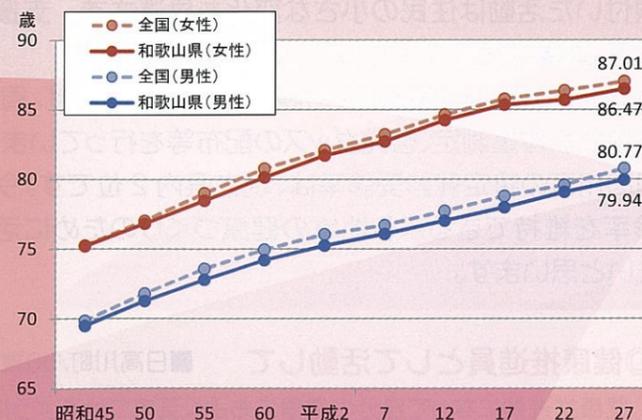
健康推進員の皆様へ

和歌山県では、県民一人ひとりが生涯にわたって健康でいきいきと暮らすことができる「健康長寿日本一わかやま」の実現をめざしています。

しかし、本県の平均寿命は伸びてはきていますが、男性全国44位、女性は全国41位となっています。男性全国1位の滋賀県との差は、1.84歳、女性全国1位の長野県との差は、1.2歳です。

健康長寿には、病気の予防や、重症化させないことが必要であり、減塩や野菜を1日350g(5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とくに重要です。

健康推進員の皆様にご協力いただき、家族や地域で健康づくりをはじめ、その輪が県全体にひろがることで、県民の健康意識が高まり健康寿命の延伸につながることを期待しています。



和歌山県福祉保健部健康局長
野尻 孝子

