



(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ドライフサイエンス(株)と協同で作成しました。

和歌山名物！

太刀魚の香り焼きとさっぱり梅ご飯



■作り方

【梅ご飯】

- ①刻んだ梅干しを鰹だしと和える。
- ②炊いたご飯に①をまぶし、器に盛り付ける。

【太刀魚の香り焼】

- ①フライパンで太刀魚を焼く。
- ②①に、濃口しょう油と刻んだ木の芽を合わせ、付け焼きをする。
- ③同じフライパンで、ししとうを焼く。
- ④砂糖と酢を合わせた甘酢でみょうがを和えた甘酢漬けをつくり、③とともに付け合わせにする。

■材料

【梅ご飯】 ご飯…180g / 梅干し…4g / 鰹だし…10g

【太刀魚の香り焼】 太刀魚…80g / 木の芽…2枚 / 濃口しょう油…3g / ししとう…15g / みょうが…10g / 酢…5g / 砂糖…2g

【ゆで豚と小松菜のサラダ】 豚肉薄切り…40g / 小松菜…80g / 人参…20g / トマト…3g / オリーブオイル…8g / 穀物酢…8g / 砂糖…2g / 塩…0.2g

【新生姜のかき揚げ】 新生姜…30g / うすいえんどう…5g / 薄力粉…5g / 揚げ油…60g (栄養価については、油の吸収率をかき揚げ重量の15%で計算) / 塩…0.2g

【果物】 もも…150g / パセリ…少々

【ゆで豚と小松菜のサラダ】

- ①オリーブオイルと穀物酢、砂糖、塩を入れてドレッシングを作る。
- ②ゆで豚とゆでた小松菜は水分を切り、盛り合わせる。

【新生姜のかき揚げ】

- ①生姜をせん切りにカットする。
- ②①の生姜とうすいえんどうを、水溶きした薄力粉と合わせて、油で揚げ、かき揚げを作る。
- ③最後に塩0.2gを添える。

●ポイント

みかんで有名な有田市は、太刀魚の漁獲高も日本一です。太刀魚は、刺身や煮魚、天ぷらなど色々な料理に合う魚で、昔から干物として加工された魚でもあります。太刀魚の香り焼は、焼き上がった魚に濃口しょう油と木の芽(さんしょうの葉)のみじん切りを加えた香りが良い焼き魚です。魚の減塩料理では、焼き上がった魚に直接塩をふりかける方が、口に入ったとき塩を強く感じるすることができます。

栄養量: エネルギー: 852kcal たんぱく質: 29.6g 脂質: 35.6g 炭水化物: 98.8g 塩分相当量: 1.9g 食物繊維量: 6.5g

♥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

令和4年3月発行



“健康長寿日本一わかやま”の実現をめざして！

健康推進員だより | 第7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』がスタートし、各地域で健康づくり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や健康情報を紹介しています。

今回は、皆様に県の健康課題をあらためて確認していただき、家族、ご近所、地域の健康づくりの輪がひろがるよう働きかけをお願いします。



<新型コロナウイルス感染対応から改めて健康づくりの重要性を認識>

令和2年2月13日から始まった本県の新型コロナウイルス感染は、令和4年1月には第六波の大きな感染爆発を経験し、これまで、2万人以上の感染者を確認するに至りました。

この感染症の原因であるウイルスも武漢株からアルファ株、デルタ株へと変異し、第六波の現在では、オミクロン株が流行しています。これまで変異したウイルスの特性に応じて、また、ワクチンの効果によって、感染者のうち重症化する人の割合が異なっていました。現在、主流のオミクロン株は、重症化が高いとされたデルタ株と異なり、軽症者が多いと言われていました。ところが、感染者が多数発生した結果、これまでと同じように、コントロールの悪い糖尿病、透析、肥満、がんなど免疫低下している等基礎疾患をもっている方や喫煙者が肺炎になり、酸素投与が必要な重症者になりやすいことがわかってきました。この傾向は特に、高齢者で顕著です。

つまり、このような状況から言えることは、日ごろから生活習慣病を予防することが、非常に重要だということです。よく歩き、野菜をたくさん食べ、塩分は少なく、睡眠は十分とり、タバコは吸わないなど日ごろからの健康づくりが、新型コロナウイルス感染症にも負けないことになるのです。

日ごろからの生活習慣病予防のために、地域で健康づくり活動を実践していただいている健康推進員の皆様の活動に大いに期待しているところです。個人では、実行は難しくても、連れもて、みんなで健康づくりに取り組めば、本県の健康寿命もきっとよくなると思っています。

日ごろの皆様の活動に感謝申し上げますとともに、今後も一層の活躍をお願い申し上げます。



和歌山県福祉保健部
技監 野尻 孝子

