



(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) と協同で作成しました。

寒い冬に！

すだちポン酢でいただく豆腐鍋とウツボご飯



■作り方

【ウツボご飯 (できあがり180gのご飯として換算)】

①精白米80gにウツボの佃煮を入れて、炊く。

【豆腐鍋】

①白菜と水菜は食べやすい大きさにカットし、電子レンジで加熱しておく。

②鍋に鰹・昆布だしを入れ、絹豆腐、油揚げと①の野菜を入れて一煮立ちさせる。

③すだちポン酢と鷹の爪を添える。

【はたごんぼの金平】

①「はたごんぼ」はせん切りにし水に浸し、アク抜きをしておく。

②鶏ひき肉を油で炒めたのち、水切りした①と一緒に炒め、砂糖と濃口しょう油を合わせた調味料を加える。

③器に盛り付け、ごまとパセリをのせて仕上げる。

■材料

【ウツボご飯】 精白米…80g / ウツボ佃煮…10g

【豆腐鍋】 絹豆腐…80g / 白菜…50g / 水菜…20g / 油揚げ…10g

鰹・昆布だし…80g / すだちポン酢…10g / 鷹の爪…少々

【はたごんぼの金平】 鶏ひき肉…20g / はたごんぼ (ごぼう) …40g

ごま…0.1g / 濃口しょう油…3g / 砂糖…2g / 植物油…3g / パセリ…少々

【果物】 みかん…2個 (正味140g)



●ポイント

ウツボの佃煮は、紀南地方で昔から食べられている佃煮で味がよい珍味です。栄養価も豊富で、ご飯に入れて炊くとさらにおいしくいただけます。

はたごんぼは「幻のはたごんぼ」と言われ、「太くて長い」、「香りが良い」、「柔らかくて味が良い」と、三拍子揃ったごぼうで、和歌山県優良県産品推奨制度「プレミア和歌山」に登録されています。

栄養量：エネルギー613kcal たんぱく質20.4g 脂質15.6g 炭水化物96.6g 塩分相当量2.3g 食物繊維量5.6g

♥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

令和5年3月発行



健康わかやま県民運動ロゴマーク



地球環境保護のためにベジタブルオイルインクを使用しています。



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

“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8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、令和4年3月に「和歌山県循環器病対策推進計画」を策定したこともあり、循環器病の予防に関する情報をお伝えします。ご確認ください。ご確認していただき、家族、ご近所、地域の健康づくりの輪が広がるよう働きかけをお願いします。



健康づくりから検診、治療の一連の流れの重要性

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう中、残念ながら、高齢者の方々の死亡が相次いでいます。多くの人にとっては、軽症でも、ある人にとっては、重症になるのが、このウイルスの怖いところです。死亡された方のほとんどは、基礎疾患をもっています。令和5年1月31日現在の総死亡数330名中、基礎疾患のない方は、たったの13名です。基礎疾患としては、高血圧、糖尿病、心疾患、がん、脳血管疾患、腎疾患、呼吸器疾患などが多いです。高齢者が多いこともあって、つまり、生活習慣病を持っている人が多いのです。

また、脳血管疾患から認知症や介護度が高いとか、足腰がふらついていて転倒して骨折した方も多かったです。入院医療機関では、看護師さんが医療的看護と介護の両方を担い、毎日、本当に頑張って対応していただきました。

このようなことから考えましても、若い時から、健康づくりを積極的に行い、検診をうけて健康状態をチェックし、異常があれば、治療を行うという一連のことが重要になります。私も仕事が忙し過ぎて、自分の検診結果を見ることも忘れていたら、動脈硬化が進んでいたことがわかりました。元気が取り柄と思っていても、忍び寄る体の変化は、見た目ではわかりません。ですから、健康推進員の皆様、健康づくりを広めるとともに、周りの方々にちょっと後押しして、検診や医療につなげることも行っていただきたいと思います。

人との付き合いが希薄なこの時代に、おせっかいと思わず、“地域の顔”として、今後も益々のご活躍を祈っています。地道な取り組みの積み重ねが、後に、大きな成果につながると信じています。



和歌山県福祉保健部 技監 野尻 孝子

