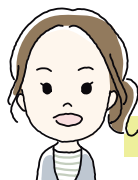


りびえーる  
健康取材班と学ぶ!



取材班「大」

### 「元気」のための基礎知識

Vol. 31

## 旬の野菜をおいしく食べよう編

30代に突入した「大」の今年の目標は心身ともに健康第一!  
将来の自分や家族のために、病気と健康の基礎知識を学びます。

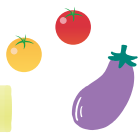
企画: 島根県・島根大学医学部

今回の先生



島根県立大学  
看護栄養学部 健康栄養学科 教授  
博士(医学)  
籠橋 有紀子 先生

### 旬の野菜を 食べることの効果



令和4年度の島根県県民栄養調査結果では、1日の塩分摂取量が男性11.3g、女性10.2gと全ての年代で取りすぎていることが明らかになりました。食塩(塩化ナトリウム)の摂取量が多いと、高血圧のほか脳卒中、心筋梗塞など病気のリスクを高めます。

#### ▶どんな食事を心がけたらいいですか?

旬の野菜をしっかり食べることです。旬の野菜はうま味が詰まっています。薄味でもしっかりとおいしさを感じられるので、塩分(ナトリウム)摂取量を抑えることができます。

野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内のナトリウムの排出を促す働きがあるという報告もあります。

日本人は塩分の摂取量が多い一方、カリウムの摂取量は少ない傾向にあります。緩やかな減塩と、野菜の量を増やすことを組み合わせた食事がオススメです。

\*腎臓の機能低下などの診断を受けている方は医師の指示に従ってください。



「減塩&野菜の量を増やす」はしっかり押さえておきたいです。

夏バテの原因の一つで、カリウムが汗と一緒に失われることで起こる「低カリウム血症」を防ぐためにも野菜の積極的な摂取が大切です。



### 旬を味わうおすすめレシピ

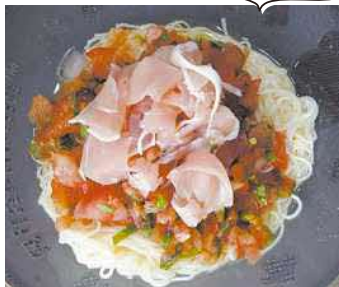
#### ▶夏野菜をたっぷり食べられる料理が知りたいです!

春から夏にかけて出回るトマトをメインに、夏野菜をふんだんに使ったレシピを紹介します。野菜のうまみと、大葉やニンニクなど、ハーブの香りをうまく活用していつもより緩やかに減塩もできますよ。

#### トマシャブそうめん(2人分)

暑くて食欲の無い日に!

- 材料
- そうめん ..... 4束
  - トマト ..... 大1個or中2個 (350~400g)
  - 大葉 ..... 6、7枚
  - ゆでた豚肉or生ハム ... 20g
  - めんつゆ3倍濃縮 ... 大さじ3



1. そうめんをゆでて(1~2分)冷水で洗っておく。
2. トマトはお好みの大きさにカット(粗みじん切りがおすすめ)して、みじん切りにした大葉と混ぜる。
3. 2にめんつゆを入れる(お好みで氷を入れて塩分を調整してもよい)。
4. 1に3をかけて、ゆで豚肉or生ハムをのせて完成!

#### アレンジ

- ズッキーニやパプリカを一口大に切って焼き、一緒にのせる。
- ミョウガを1/4個程度、刻んで添える。
- オリーブオイル(エキストラバージンオイル)をかけて風味を足す。
- ラー油・豆板醤をかけてピリ辛にする。
- トマトはビニール袋に入れて手でつぶしてもOK。

### イタリアンなべ(4~5人分)

野菜がたくさんある夏はコレ!

- 材料
- 鶏もも肉 ..... 1枚(約250g)
  - 豚こま肉or豚バラ肉 ... 100g
  - ローリエ ..... 1枚
  - カットトマト缶 ... 1缶(400g)
  - ニンジン ..... 80g
  - キャベツ ..... 400g
  - トマト(ミニトマトでもよい) 100g
  - パプリカ ..... 100g
  - タマネギ ..... 100g
  - しめじ ..... 50g
  - ズッキーニ ..... 150g
  - ★キュウリでもOK
  - 水菜 ..... 100g
  - ★つるむらさきなどでもOK
  - コンソメ ..... キューブ3個程度
  - ケチャップ 大さじ3(お好みで)
  - オリーブオイル ..... 大さじ2
  - ニンニク ..... 2かけ
  - 水 ..... 約1L
- 《鍋のメに...》
- ピザ用チーズ ..... 3枚程度
  - コショウ ..... お好みで
  - ご飯 ..... お好みで
  - ★ご飯の代わりにパスタでも◎

下準備...鶏肉、豚肉は一口大に切る。ニンジンは薄切りに、キャベツは一口大に切り、そのほかの野菜は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを取ってほぐす。

1. 鍋に水、鶏肉、豚肉、ローリエを入れて煮る。
2. 沸騰したらあくを取り、野菜を入れていく。ニンジン、キャベツは最初に入れ、少し煮えてきたら水菜以外の野菜、しめじ、トマト缶を入れて軟らかくなるまで煮込む。コンソメを入れてさらに煮る。
3. ケチャップで味を調える。最後に水菜を入れて少し煮る。
4. フライパンにオリーブオイルを入れて、みじん切りのニンニクを焦がさないように弱火で炒め、香りが立ってきたら3の鍋に入れて完成!
5. 鍋のメにご飯を入れて煮た後、ピザ用チーズをのせてリゾットにする。コショウを振って食べるとおいしい。



#### アレンジ

- 野菜は冷蔵庫の残りものを入れると経済的です。
- オレガノかバジルがあればぜひ使ってください。
- お肉は手羽先や鶏団子、ウインナー、ベーコンを入れてもおいしいですよ。

#### 今回のまとめメモ!

どっちのレシピも見ているだけで食欲が湧いてきます! 今日日はどっちにしようかな...♪



夏に鍋?と思われるかもしれませんが、胃腸も労われるのでオススメです。

しまね健康寿命延伸プロジェクト

健康長寿しまね マスコットキャラクター まめなくん

美味しく食べてめざそう

健康長寿日本一!

Good Day 株式会社ウシオ × 島根県立大学 健康栄養学科

島根県では、県民の皆さん自らが健康づくりに取り組めるよう環境整備を進めています。この度、たっぷりの野菜と減塩の工夫をした健康に配慮した商品を、株式会社ウシオと県立大学健康栄養学科が共同で考案しました。美味しく食べられる工夫と検討を重ねた商品をぜひご賞味ください!

健康に配慮した弁当、総菜が  
令和6年7月から販売開始されています

グッディー医大通店で  
店頭販売PRをしました!

からだに  
まめな弁当

1日に必要な  
野菜量の  
半分がとれる!

肉団子野菜入りトマト煮  
1人分で約80gの野菜がとれる!

※1パック3人分

グッディー各店舗で販売しています!  
※営業日、時間は店舗により異なります。

- グッディー平田店(出雲市平田町2390)
- グッディー医大通店(出雲市塩冶町2125-1)
- グッディー北部店(出雲市大津朝倉1丁目6-6)
- グッディー斐川店(出雲市斐川町神水字向田2837)
- グッディー大田店(大田市大田町大田930-2)
- グッディー木次店(雲南市木次町下熊谷1528-1)

“からだにまめな弁当”“肉団子野菜入りトマト煮”の完成・販売開始に合わせて、グッディー医大通店で販売PRを実施しました。当日は石原副知事や島根県立大学の学生も店頭立ち、弁当・総菜をPRしました。



野菜をたくさん食べられて、減塩もできる、学生のアイデアが詰まったお弁当とお惣菜です

チラシを渡す石原副知事

島根県観光キャラクター「しまねっこ」  
島観連許第8026号

健康長寿しまね マスコットキャラクター まめなくん

家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみましよう!

企画: 島根県・島根大学医学部

お役立ち情報

しまね健康情報eラーニングシステム  
しまねMAME インフォ

籠橋先生レシピ「しじみと鶏のガンボスープ」ぜひご視聴を!