



# 栄養にゅ〜す

第80号

担当管理栄養士 洲瀬 美希



## 塩分の摂りすぎに気をつけよう!

塩分を摂りすぎると、血圧が高くなります。血圧が高い状態が続くと、「動脈硬化が促進する、脳出血や心不全などを招く」恐れがあります。

「日本人の食事摂取基準」2020年版より食塩の目標量は、『男性1日8.0g→7.5g未満・女性1日7.0g→6.5g未満』へ引き下げられました。また、高血圧症がある場合、食塩摂取の目標量は1日6g未満となります。

厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査の概要より、平成29年日本人の1日の塩分摂取量は、男性10.8g、女性9.1gとなっており目標量を上回っています。寒い季節となり、温かい麺類や鍋料理などを摂取する機会が増える時期です。塩分量を摂りすぎないように、工夫して食べましょう。

### ラーメン



塩分 6~7g

### 煮込みうどん



塩分 5g

### 鍋のスープ



塩分 3~5g

### おでん



大根  
塩分 0.4g



こんにゃく  
塩分 1.2g

煮込まれているため、塩分が多いです。  
おでんの汁(200ccあたり塩分1.2g)と塩分が多いため、残すようにしましょう。



さつま揚げ  
塩分 1.1g



たまご  
塩分 0.7g



ちくわ  
塩分 1.0g



がんと  
塩分 0.9g

スープに塩分が多く含まれます。スープは残すようにしましょう。

スープ200cc当たりの塩分量です。スープは残し、しめの雑炊は控えましょう。

## 「ほうれん草」の栄養と豆知識

### ★旬の時期

ほうれん草は11月~2月に旬を迎える野菜ですが、現在はハウス栽培されているものが多く、年中手に入ります。旬の時期には、特に根本部分の甘みが強く、栄養価が高くなります。

### ★美味しいほうれん草の見分け方

ほうれん草は、全体にピンとしてハリがあり、葉が厚く緑色が濃いものが良品です。茎が太く、根本の株がふっくらとしていて赤みのあるものが美味しいほうれん草です。

### ★栄養成分

ほうれん草には、カリウムが多く含まれており、血圧を下げる効果があります。その他、β-カロテンやビタミンB群、ビタミンCが豊富に含まれており、細菌感染を防ぐ働きがあるので、風邪を予防することが期待できます。レモンの2倍のビタミンCや、造血に必要な鉄や葉酸も豊富に含まれています。

~ほうれん草(100gあたり)の栄養価~

エネルギー: 20kcal    カリウム: 690mg  
ビタミンC: 35mg    葉酸: 210μg    鉄: 2mg

## 「ほうれん草」を使ったレシピ

### ほうれん草と卵の炒め物

(2人分)

【材料】ほうれん草 150g、卵 2個、ごま油 10g  
※減塩醤油 5g、料理酒 5g、中華顆粒だし小さじ 2g、黒こしょう少々

【作り方】

- 鍋にお湯を沸騰させ、ほうれん草を入れてさっと茹で、流水に取って水気を絞り、3cm幅に切る。
- 中火で熱したフライパンにごま油を1/2杯ひき、溶いた卵を入れて、大きくかき混ぜながら炒め、半熟状態になったら、1度取り出す。
- 同じフライパンにごま油1/2杯をひき、1を入れて中火で1分ほど炒める。
- 全体に油が回ったら、2を戻し入れ、※を入れて中火で炒め、完成。

~栄養成分~(1人あたり)

エネルギー 151kcal    たんぱく質 8.8g  
脂質 11.0g    食塩 0.7g    カリウム 607mg