

# 栄養だより vol.3



ライラックの香り漂う気持ちの良い季節となりました。栄養相談室の稼働開始から約1カ月、皆さまに少しでも役立つ情報をご提供出来るよう日々模索しております。今後取り上げて欲しいこと、お気づきになった点など、いつでもお気軽にお声かけ下さい！

## \*DASH(ダッシュ)食のススメ (高血圧食事療法)

アメリカで研究され高血圧改善に成果を上げている食事療法をDASH食と言います。その内容は、米を主食とし、野菜、豆類、魚介類、海藻などバランスよく摂る、というもので、伝統的な日本食に近いものと言えます。その点で日本人にとっては比較的なじみやすい食事療法と言えますが、日本食の注意すべき点として、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどが少なく、ナトリウム(塩分)が多いということがあげられます。

### 増やすべき食品

- 野菜、果物 (特に色の濃いもの)
- 低脂肪の乳製品、魚介類 (特に青魚)
- 大豆製品、海藻・きのこ

### 減らすべき食品

- 脂肪の多い肉やベーコン、ソーセージなどの加工食品
- コレステロールの多い食品 (魚卵、レバーなど)
- 生クリームやバターをたくさん使った料理・お菓子

### その他

- 野菜は1日500g以上 (砂糖・食塩無添加の野菜ジュースを補助食としてもよい)
- マグネシウムの豊富なナッツ類、ごまなどは料理に活用し取り入れる
- 糖分の多い清涼飲料水、缶コーヒーを控える

\*大切なのはあくまでも全体のバランスです。ひとつひとつに神経質になる必要はありません。

## 6月の食材: アスパラ \*かんたん!アスパラレシピ\*

ぬらしたキッチンペーパーで根元をくるみ、ビニール袋に入れ冷蔵庫に立てておくとピンと元気な状態を保てます!

### アスパラのさっと蒸し焼き

材料(2人分) ★アスパラの水分だけで蒸し焼きにするのでアスパラのうま味が凝縮される★

- アスパラ・・・ 1束
- オリーブオイル・・・大さじ 1/2 好みの油でよい。
- 塩/こしょう・・・ 適量

- ①アスパラは下の堅い部分を切り落とし、根元に近い部分の皮は薄くむき、3等分に切る。
- ②厚手のきちんと蓋のできる鍋を中火にかけてオリーブオイルを熱し、アスパラの根元の堅い部分から加えていく。全体に油がまわるように炒め、蓋をして蒸し焼きにする。



食事や栄養に関する質問に栄養士がお答えします。気軽にお声かけください。