

減塩ルネサンス運動推進 病院祭での展示

1. 日時：平成29年10月21日（土）9時～14時
2. 会場：新潟県厚生連 佐渡総合病院
3. テーマ：「おいしく食べよう 減塩食」
4. 内容

①：減塩弁当『体によか丼』の販売&レシピ配布

☆メニュー☆

ごはん 豚肉の黒酢しょうが焼き さつまいものレモン煮 キャベツのごま昆布

今年も、栄養士が考案したメニューを委託製造していただき、病院祭で販売しました。

今年のメニューのポイントは、今までと違い丼タイプにしたことです。お弁当では難しかった炒めものをメインにしました。しょうが焼きも黒酢を加えることで塩分を控えるだけでなくさっぱりとした味わいになりました。



② 減塩に関する展示とリーフレット配布、栄養相談



今年は、料理カードと塩の量を示した模型を用意し、料理にはどのくらい塩分が入っているか見ていただきました。皆さんはラーメンなどの塩分の多さにびっくりされていたようです。また、さまざまなパンフレットを用意し、興味のあるものを持ち帰っていただきました。

その他、栄養相談コーナーを設けお話を伺いました。糖尿病に関する相談が多かったため、来年は糖尿病のパンフレットも用意できたらと考えています。



『体によか丼』レシピ

豚肉の黒酢しょうが焼き

材料名	1人分(g)	4人分	作り方
豚ロース薄切り肉	80	320g	①：豚肉を食べやすい大きさに切って、☆の黒酢をもみこみます。 ②：玉ねぎはくし形、パプリカは細く切り、しめじは、石づきをとってバラバラにします。 ③：①に薄力粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで炒めます。 ④：肉に火が通ったら、取り出し、同じフライパンで②を炒めます。 ⑤：玉ねぎが透き通ったら、豚肉を加えて炒めます。 ⑥：すべての食材に火が通ったら★の調味料を混ぜてからフライパンに入れ、よく炒めます。
☆黒酢	2	小さじ2	
薄力粉	3	小さじ4	
サラダ油	3	大さじ1	
玉ねぎ	50	1個	
しめじ	20	80g	
パプリカ	10	1/4個	
★おろししょうが	1.2	小さじ1	
黒酢	6	大さじ2	
はちみつ	5.5	大さじ1	
うす塩しょうゆ	4	大さじ1	

さつまいものレモン煮

材料名	1人分(g)	4人分	作り方
さつまいも	25	100g	①：さつまいもは洗って輪切りにし、10分以上水にさらします。 ②：鍋にさつまいもを重ねないように並べて、かぶるくらいの水を入れます。 ③：砂糖、食塩、レモン汁を入れ、ふたをし、弱火で汁気がなくなるまで煮つめます。
砂糖	1.8	大さじ	
食塩	0.15	2/3	
レモン汁	0.4	少々	

キャベツのごま昆布

材料名	1人分(g)	4人分	作り方
キャベツ	15	大1枚	①：キャベツは食べやすい大きさに、きゅうりは半分にして斜めに薄く、にんじんは細く、それぞれ切ります。 ②：①をさっとゆで、流水で冷まします。 ③：②の水気をきり塩昆布とごまとあえます。
きゅうり	7	1/5本	
にんじん	2.5	10g	
塩昆布	1	4g	
いりごま	0.5	2g	