

新玉ねぎと鮭のさっぱりサラダ

(材料は2人分) (1人分のエネルギー 197kcal 塩分1.3g)

【材料】

- 新たまねぎ 200g (1個)
- 生鮭切身2枚 120g
- 塩・こしょう 少々
- 小麦粉 小さじ1
- 油 小さじ1
- トマト又はミニトマト 120g
- 小ねぎ 10g
- ◎ドレッシング
 - 酢 小さじ2
 - レモン汁 小さじ2
 - 食塩 2g
 - こしょう 少々
 - 砂糖 小さじ1
 - オリーブ油 小さじ1・1/2



※エネルギーを減らしたいときはドレッシングをノンオイルドレッシングにするとよいでしょう。

【作り方】

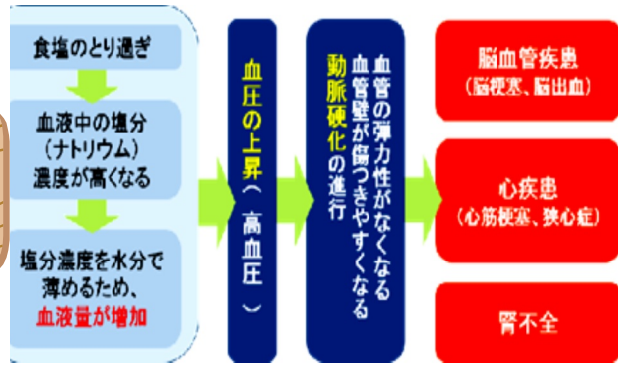
1. 新玉ねぎは薄くスライスする。トマトは一口大に切る。
2. 生鮭は一口大に切り、塩・こしょうをふって小麦粉をまぶす。
3. フライパンに油を熱して、鮭の両面をこんがり焼いて火を通す。
4. ボウルにドレッシングの材料を合わせて、新玉ねぎ、トマト、鮭を入れて和える。器に盛り、小ねぎをちらす。

◎玉ねぎと言えば「血液サラサラ効果がある」と聞いたことはありませんか？この「血液サラサラ効果」がある成分は、玉ねぎの辛みの元である「硫化アリル」です。硫化アリルは、動脈硬化の原因となる血栓やコレステロールの代謝を促進し、高血圧や糖尿病、脳梗塞など生活習慣病の予防に効果があるとされる注目の成分。しかし、熱に弱く、水溶性で水にさらすと流出してしまうため、「玉ねぎパワー」を意識するなら、収穫されたすぐの新玉ねぎなら、そのまま生で食べることができるので、今が一番最適です。 管理栄養士 江口初子

塩分を減らしましょう!

塩分をとりすぎると血液中の塩分濃度が高くなり、それを下げるために水分を多くため込みます。その結果血液量が増え、大量の血液を押し流すため血管壁に高い圧力が加わり、「高血圧」となります。高血圧は特別な症状が出ないことが多く、サイレント・キラーと呼ばれるほどです。やがて突然、脳卒中や心臓病の発作、腎機能低下などの原因になります。日本において男性で50代、女性で60代になると2人に1人が高血圧という現状です。日頃の食生活を振り返って減塩を心がけましょう。

食塩摂取量の目標値
男性：8g 未満
女性：7g 未満
高血圧の人は6g未満



花咲き山



●ご存じですか？食べ物に含まれる食塩量●

みそ汁(1杯) 約1.5g	インスタント スープ(1袋) 約1.2g	きゅうりのゆかり酢(5切れ) 約1.6g	梅干し(1つ) 約2.2g
ちくわ・中(1本) 約0.7g	あじの開き(1尾) 約1.4g	塩鮭・中辛(1切れ) 約1.1g	堅焼きせんべい・大(2枚) 約1.0g
うどん(1杯、汁を含む) 約5~6g	ラーメン(1杯、汁を含む) 約6~7g	塩 小さじ1杯 6.0g	濃い口しょうゆ(小さじ1杯) 0.9g

日本高血圧学会

- ### 減塩のポイント
- ①加工食品を控えめに
 - ②めん類の汁はできるだけ残しましょう。汁を残せば2~3g減塩ができます。
 - ③酢や柑橘系、香辛料、香りを利用しましょう。
 - ④だしのうまみ、コクで薄味でも満足感が高まります。
 - ⑤野菜や海藻をたっぷり摂りましょう。
- ・糖尿病の方は合併症予防のために減塩を守りましょう!
- ・左の表を参考に加工食品の食塩量を知りましょう。

編集後記

突然、私的なことではありますが、娘が、堅気の青年と結婚式をグアムで挙げました。渡世人医師である私も恥ずかしながら参加いたしました。一足早い夏休み気分を味わいました。福岡空港から4時間、5日間で十一万円の食事なし、エスは安いのか？その間ホテルから一歩も出ず、部屋で、朝からお酒飲んでるだけ、引きこもり状態を買きました。仕事中毒で日頃家族に疎遠な私にとってグアムの風は目に沁みました。

(花咲き山編集長 松永和雄)

