



県民の一日の野菜摂取量は、成人で平均257.7gとなっており、目標である350gと比べると100g不足しています。(平成28年県民健康・栄養調査)

春は野菜の豊富な季節!

☆旬の野菜をたくさん食べましょう!



(野菜たっぷり、薄味でヘルシー!)

ハートレシピとは「心臓にやさしい」をコンセプトとしたレシピです。

「地域の特産物を活用」、「野菜摂取量350g/日以上」、「塩分6g/日未満(減塩)」を取り入れ、県民の生活習慣病の予防に繋げるため、公益財団法人日本心臓財団とエドワードライフサイエンス(株)と協同で作成しました。

これが和歌山の伝統料理! なまり節の梅干し煮



■作り方

【豆ご飯】

①炊飯器に精白米80gにうすいえんどう30g、水100gと塩0.2gを入れて炊く。

【厚揚げと卵のかわり焼き】

①きぬさやえんどうと人参を茹でる。
②ごま油をひいたフライパンで、先に厚揚げと卵を焼いたところに、茹でたきぬさやえんどうと人参を入れ、野菜の水分を蒸発させ、仕上げに濃口しょう油を入れ、香ばしく仕上げる。

【なまり節の梅干し煮】

①昆布だしに、玉葱と梅干し、濃口しょう油、みりんを入れ、なまり節をじっくり弱火で煮る。
②最後に葉葱を飾り、仕上げる。

【春キャベツの甘酢】

②酢と砂糖を合わせた甘酢を作る。
②キャベツを茹で、水分を絞ってから01の甘酢で和えて皿に盛り付け、鷹の爪を飾る。

■材料

【豆ご飯】 精白米…80g / うすいえんどう…30g / 塩…0.2g / 水…100g

【厚揚げと卵のかわり焼き】 厚揚げ…30g / 卵…1個

きぬさやえんどう…30g / 人参…10g / ごま油…6g / 濃口しょう油…3g

【なまり節の梅干し煮】 なまり節…60g / 玉葱…30g / 梅干し…3g

昆布だし…20g / 濃口しょう油…5g / みりん…3g / 葉葱…1g

【春キャベツの甘酢】 キャベツ…60g / 酢…5g / 砂糖…3g

鷹の爪…少々

●ポイント

なまり節は鰹節を作る製造段階の食材で、軽く乾燥して香りづけを行ったものです。栄養価が高くうま味成分が多い食材で、和歌山では古くから梅干しと組み合わせて煮る調理法があります。

栄養量: エネルギー: 678kcal たんぱく質: 41.4g 脂質: 16.1g 炭水化物: 87.0g 塩分相当量: 2.0g 食物繊維量: 5.9g

♥レシピの掲載♥ http://www.jhf.or.jp/heart_recipe/

〈事務局〉

和歌山県福祉保健部健康局健康推進課

〒640-8585 和歌山市小松原通一丁目1番地 TEL: 073-441-2656 FAX: 073-428-2325

令和2年3月発行



地球環境保護のために、ベジタブルインクを使用しています。

“健康長寿日本一わかやま”の実現をめざして!

健康推進員だより | 第5号

～県民総参加の健康づくりを進めよう～

県民総参加の健康づくりを推進するため、平成26年度から『和歌山県健康推進員制度』がスタートし、各地域で健康づくり活動が展開されています。

健康推進員だよりは、地域で活躍している健康推進員さんの活動内容や健康情報を紹介します。



健康推進員の皆様へ

和歌山県では、高齢化が進む中、県民が健康でいきいきと長生きできる「健康長寿日本一わかやま」の実現をめざしています。

しかし、本県の平均寿命、健康寿命とも全国順位の低位であり、考えられる要因を第4号でご紹介しました。

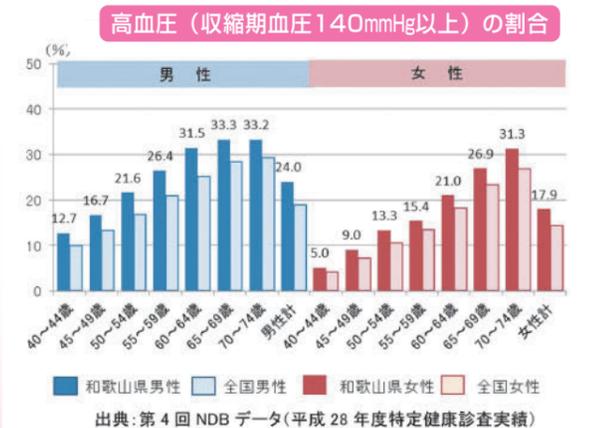
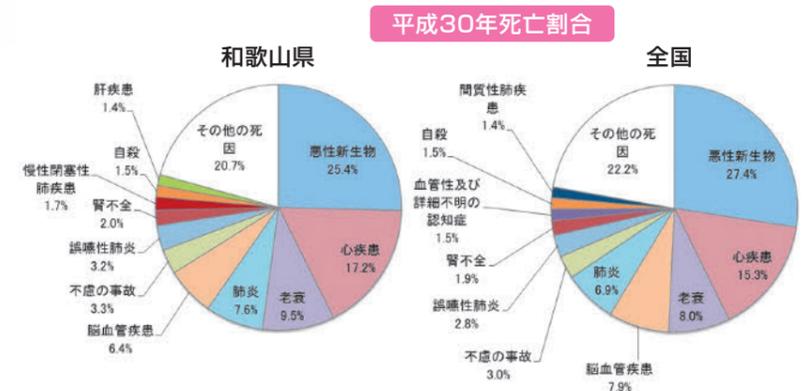
https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/041200/h_kenkou/kenkousuisinin.html

2018(平成30)年人口動態の確定数が発表され、和歌山県の死因割合は、悪性新生物が全体の4分の1で最も多く、心疾患、老衰、肺炎、脳血管疾患の順でした。心疾患と脳血管疾患を併せた「循環器病」での死亡割合は、和歌山県23.6%であり、がん死亡と同様に高くなっています。一方で、平成28年度特定健診受診者の結果では、男女ともどの年代においても高血圧(収縮期血圧140mmHg以上)の割合が高い状況です。

健康寿命延伸のために特定健診・がん検診を必ず受診し、自分の血圧などの健康状態に関心を持ち、減塩する・野菜をもう一皿増やす、1日8,000歩をめざし歩く等の生活習慣を見直すことが重要です。

健康推進員の皆様方には、まず、ご自身の健康に関する意識を高め、健康づくりに取り組んでください。そして家族や地域の方に広めてください。

健康推進員活動が、県民の健康意識を高め、健康寿命の延伸の要になると、期待しています。



和歌山県福祉保健部 技監 野尻 孝子

