



(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。

包んで焼くだけ！ふっくら甘い簡単「イサキのホイル焼き」



■作り方

【イサキのホイル焼き】

- ①イサキを骨抜きにし、アルミホイルにオリーブオイルを塗り、骨抜きしたイサキの切り身をのせる。
- ②輪切りの玉葱、スライスしたしいたけ、3cm程度に切った葉葱、二つ割りにしたミニトマトを準備する。
- ③準備した材料に塩・ごまをし、①のアルミホイルで包んで蓋をし、フライパンで蒸し焼きにする。

【鶏肉とズッキーニの辛子和え】

- ①フライパンに植物油をひき、鶏肉とズッキーニを少し焦がす程度に焼く。
- ②電子レンジで赤パプリカに火を通す。
- ③赤パプリカと焼いた鶏肉、ズッキーニを1cm程度の大きさに切る。
- ④最後に、鰹だしと濃口しょう油、練り辛子を混ぜたソースで和える。

■材料

【イサキのホイル焼き】 イサキ…80g / しいたけ…10g / 玉葱…15g
葉葱…15g / ミニトマト…15g / オリーブオイル…10g / 塩…0.2g
ごま…少々

【鶏肉とズッキーニの辛子和え】 鶏肉(皮なし)…30g /
ズッキーニ…60g / 赤パプリカ…10g / 植物油…8g / 鰹だし…10g
濃口しょう油…5g / 練り辛子…少々

【茄子の甘辛煮】 茄子…60g / 濃口しょう油…3g / 砂糖…2g
鰹だし…20g

【茄子の甘辛煮】

- ①茄子に隠し包丁を入れる。
- ②①の茄子を沸騰したお湯にさっとくぐらせ、冷水で冷やす。
- ③茄子の水気を切って、鰹だしと濃口しょう油、砂糖で甘辛く煮付ける。

●ポイント

イサキは和歌山の初夏を代表する魚で、産卵前は脂肪分を多く含んでいます。アルミホイルで蒸し焼きにすることで、脂肪分を逃がさず、野菜の甘味でおいしくいただけます。

栄養量: エネルギー: 643kcal たんぱく質: 28.5g 脂質: 22.0g 炭水化物: 79.4g 塩分相当量: 1.8g 食物繊維量: 4.2g

♥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3年3月発行



“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6号

～県民総参加の健康づくりをすすめよう～

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

県内で新型コロナウイルス感染が確認されてから早一年が過ぎました。これまで第一波、第二波を乗り越え、そして第三波も感染者が急増しましたが、県民の皆さんや関係者の方々のご協力により何とか感染の爆発を食い止め、乗り切ろうとしています。

本県では、この新たなウイルスについて感染した方から多くの知見や教訓を得て感染予防対策を行ってきました。このウイルスは発症前や無症状の感染者から他の人に感染させます。唾液にもウイルスは潜んでいます。ですから会話しながら飲食すると感染します。また、肺炎になりやすいのですが、現時点では決定的な治療薬がなく、ウイルスは変異し続けています。さらに、肺炎になってもなかなかかわからず、急に悪化する方がいるので注意が必要です。つまり、とても厄介なウイルスなのです。

そして、重症化しやすい方は、糖尿病、肥満、呼吸器疾患、がんなどの基礎疾患を持っている方だということもわかりました。ですから、新型コロナウイルス感染症の教訓からも日頃からの生活習慣を見直し病気の予防を図ることはとても大事だと言えます。

昨年、12月に県庁の健康推進課がインターネットでコロナ禍の県民健康意識アンケートを行いました。この結果でも、マスクや手洗いはしているけれど、栄養、運動、禁煙などの改善はあまりされていませんでした。また、新型コロナウイルス感染症が心配で検診・健診の受診を控えている方は約12%いました。コロナ禍でもウォーキングは感染の心配はありませんので健康づくりのために是非行っていただきたいと思います。

(*アンケート結果は次ページで紹介)

今後も新型コロナウイルス感染予防対策とともに皆様のご協力を得ながら健康づくりに取り組んでまいりたいと考えますので、皆様の一層のご活躍を期待いたします。

和歌山県福祉保健部
技監 野尻 孝子



「和歌山県新型コロナウイルス誹謗中傷対策条例」を施行しました！

和歌山県においても、新型コロナウイルスに対する不安やおそれから、新型コロナウイルス感染症の感染者やその家族、医療従事者等への誹謗中傷や風評被害、SNS等による感染者等の特定といった被害が発生しています。

このような状況を踏まえ、県では、誹謗中傷等が行われない社会の実現を目指し、令和2年12月24日から条例を施行しています。

不確かな情報や根拠のない噂に惑わされず、行政等の正しい情報に基づき、人権に配慮した行動をお願いします。

【コロナ差別相談ダイヤル】 TEL 073-441-2563 FAX 073-433-4540

【問い合わせ先】 県人権政策課 TEL 073-441-2561 FAX 073-433-4540

