



時短♡ お手軽野菜レシピ

豆板醤のほどよい辛味と
ごまやのりの風味を
上手に活用して
おいしく減塩♪



©川越市2010

長芋とまいたけの旨辛和え (1人分 エネルギー42kcal 食塩相当量0.5g)

《材料》 2人分

| | | |
|------|-------------|--------|
| 長芋 | 4cm程度 (60g) | |
| まいたけ | 80g | |
| A | ぽん酢 | 小さじ1 |
| | 豆板醤 | 小さじ1/2 |
| | ごま油 | 小さじ1/2 |
| | いりごま | 少々 |
| | きざみのり | 少々 |



《作り方》

- ①まいたけはほぐして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。十分に温まったら粗熱をとる。長芋は皮をむいて1cm角に切る。
- ②長芋とまいたけ、Aをあわせて和える。
器に盛り、きざみのりをのせる。



(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

★レシピは川越市の
ホームページにて
全レシピ(動画含む)
ご覧いただけます。



健康寿命の延伸を目指そう！！



からだサポート通信

◆「ナトカリ比」を知っていますか？

ナトカリ比とは、尿中のナトリウム（Na）とカリウム（K）のバランスをあらわす指標のことです。ナトカリ比が高い状態が続くと高血圧や循環器疾患のリスクが高まる危険性があります。

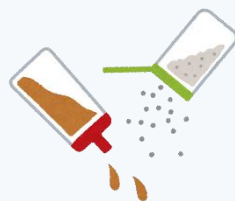
◆ナトカリ比を下げ、高血圧等のリスクを下げるには…

《 減塩を心がけよう 》



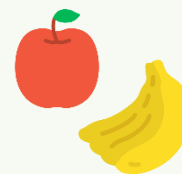
汁物は
具たくさんにして
汁は少なめに！

酸味や香辛料を
上手に利用！



調味料は
味を確かめてから

《 野菜・果物・牛乳・乳製品をとろう 》




野菜や果物、牛乳・乳製品に多く含まれる**カリウム**は、からだの中の余分なナトリウム（食塩の主成分）を外に排出するはたらきがあります。

ナトカリ比についての
詳細はこちらから



測定会情報も！

（問い合わせ）川越市健康づくり支援課
☎049-229-4121

健康づくり情報 



令和8年8月作成