

ブロッコリーとかにかまの和風サラダ



- 材料(1人分)
- ・冷凍ブロッコリー 1袋 ……200g
 - ・減塩かにかま 1パック ……52g
※JSH減塩食品 一正を使用
 - ・減塩醤油 ……大さじ2
※JSH減塩食品 イチビキ使用
 - ・カロリー1/2マヨネーズ ……大さじ2
- 110キロカロリー 食塩相当量 0.8g 野菜の量 100g

～最新の脳科学の情報をもとに、赤嶺町長と新垣副町長が作ってみました～



①温める
冷凍ブロッコリー 1袋を耐熱皿に移し、ふんわりとラップをして3分温める



②水を切る
温めたブロッコリーの水気を切る
※熱いので火傷に注意



③タレを作る
醤油とマヨネーズを混ぜ合わせ、タレを作る



④混ぜる
②にかにかま、③のタレを入れ全体に味がなじむよう混ぜ合わせたら完成

※このレシピでは700Wの電子レンジを使用
※減塩に向け、日本高血圧学会認証減塩食品 (JSH減塩食品) を使用

5分で完成!

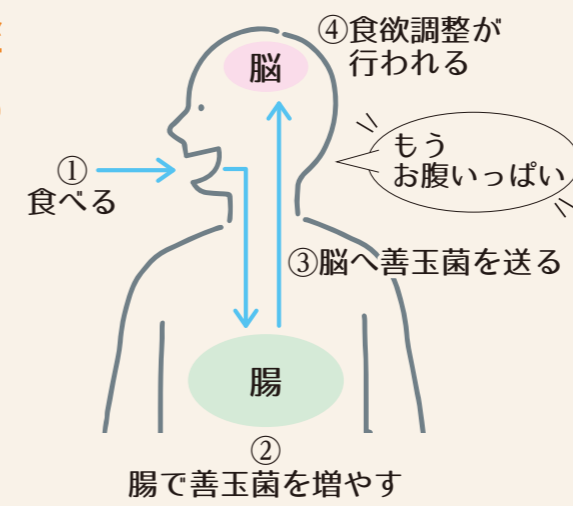
町の現状

令和元年の特定健診受診率

37.7%

令和元年度、南風原町では国保加入者5,342人(40歳から74歳を対象)のうち、特定健診を受診した人は1,965人でした。受診した1,965人のうち、464人が高血圧(140以上/90以上)で、その中の約4割にあたる190人が肥満(BMI 25以上)でした。

最新の脳科学に基づいた栄養指導



最新の研究では、食欲のコントロールは脳で行われていることが分かりました。脳は腸と常に連絡を取り合っており、体の中に食物繊維が入ると、腸内で善玉菌を増やします。その善玉菌が脳に働きかけることで、食欲調整が行われます。しかし、食物繊維を含む野菜の摂取が少なかったり、過剰な動物性脂肪の摂取が行われると、脳への食欲調整が行われなくなり、食欲が止まらなくなります。

悪玉サイトカイン

脂肪が過剰に蓄積すると、尿に食塩を排出する機能を妨げる「悪玉サイトカイン」というホルモンが出ます。そうすると食塩を体にため込むことになり、高血圧に繋がっていきます。



栄養士・保健師のひとりごと

食欲調整のカギは脳と腸

最新の研究では、食欲コントロールが脳で行われていることが分かっています。食欲調整のカギをお伝えします。

減量目標のめやす

現在の体重から3%減らす事が、肥満や高血圧解決のカギとなっています。自分の体重から減量目標を計算してみましょう。

例) 72キロの人の場合
72キロ×3%

↓
2キロの減量目標