

健康増進計画推進キャラクタ

ケバウレジャー お役立ち情報

脳卒中を予防しよう!



南九州市で多い脳卒中!

脳卒中予防=減塩 だけじゃない!

脳卒中の予防には、高血圧症の予防・改善が、大事なポイントの一つです。

そのために、まず「減塩」! 体にとり入れる塩分を減らすことが大事です。

しかし、実はそれ以外にも、野菜をしっかりと食べることも大事なポイントの一つなんです!



鹿児島県民の1日の野菜摂取量の平均は**291 g**

目標の**350 g**にあと**60 g**足りていません!!

(平成29年度鹿児島県民の健康状況実態調査)

野菜料理をあと1皿プラスし、不足分を補いましょう!



【問い合わせ】
知覧保健センター
Tel.0993-58-7221

食改さんのすこやかお薦めレシピ

こんにちは。“食改”です!!

川辺地域の食生活改善推進員より、「パプリカキャロットラペ」をご紹介します。



パプリカキャロットラペ

栄養士から

キャロットラペは、フランスの「ニンジンを使ったサラダ」です。塩分も少なく、お弁当のおかずにもぴったりですね。

栄養価 1人分 ●エネルギー 29kcal ●脂質 1.5g ●タンパク質 0.6g ●食塩相当量 0.3g

材 料 (4人分)	黄パプリカ	80g	レモン汁	小さじ2
	ニンジン	80g	粒マスタード	小さじ2
	オリーブ油	小さじ1	塩	少々

作り方

- ① ニンジンは4cm長さの千切りにする。パプリカは横半分に切り、縦に薄切りにする。塩を少々ふってしばらく置いたら、水けを絞る。
- ② ボウルにオリーブ油、レモン汁、粒マスタード、塩を入れて混ぜ、①を加えて和える。

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい!旬の食材を使った料理法を知りたい!など、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。