

あき乃だより



第 29 号

平成 27 年 2 月発行

毎日、厳しい寒さが続いております。みなさまいかがお過ごしでしょうか？
冬場は血圧が気になっているという方、また医師から「塩分を控えて下さい」と減塩を指示される方も多くいらっしゃると思います。

そこで今月号は、おいしくて簡単な減塩メニューを掲載しております。
どうぞお役立て下さい。

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）
受付時間は診療時間の 15 分前までです。

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------------|----|----|----------|----------|----------|----------|---------|
| 9:00~ 13:00 | 奥山 | 奥山 | 奥山 七海 | 七海 谷※ | 奥山 七海 | 奥山 岩川 | 谷 水野 |
| 14:00~ 18:00 | 奥山 | 奥山 | 奥山 七海 | 休診 | 奥山 | 休診 | 休診 |

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

※第 1 木曜日は谷が担当致します。第 2・3・4・5 木曜日は七海が担当致します。

当院でも国立市・国分寺市の方の特定健診を行っております。
国立市の 1 月・2 月・3 月生まれの対象の方は、2 月 28 日まで受診可能です。
対象の方は自己負担なしで健康診断を受けられます。
国分寺市の 65 歳以上の 12 月・1 月・2 月・3 月生まれの対象の方は、2 月 27 日まで受診可能です。予約制になっております。

なお 3 月、4 月は受診できませんので期限内に早めの受診をおすすめ致します。ご希望の方は受付または医師までお問い合わせ下さい。

国立駅前あき乃クリニック TEL : 042-580-1255

診療科目 内科・糖尿病内科ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>



塩分を控えなければいけないというのはわかっているけど、味が薄いと美味しくないのについつい調味料を使い過ぎ、塩分をとりすぎてしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

ちなみに、しょうゆ大さじ 1 で塩分 3 gです。小さじ 1 で塩分 1 gです。

塩小さじ 1 で塩分 6 g程度です。

血圧が高い方の 1 日の適正塩分摂取量は 6 gですからこれらを覚えておくと便利です。



大さじ 1 (15cc) 塩分 3 g



小さじ 1 (5cc) 塩分 1 g



みそ汁 1 杯のみその量はだし汁 120ml に対してみそ小さじ 1 で塩分約 0.9gです。

<裏面に減塩メニューを紹介しております>

当院では国立市に住所を有する方は国立市の助成で肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けることが可能です。ご希望の方は受付または医師までお気軽にお問い合わせ下さい。

◆大根の昆布煮

1人分 29kcal

塩分 0.3g

※大根は煮えるまで時間がかかるので昆布と一緒に煮ればよいです。



材料／2人分

大根……………1/4本 (250g)

昆布……………10cm角

酒……………大さじ1

梅干し (4%塩分) ……1個 (8g)

作り方

- 1 大根は3~4cm暑さの輪切りにして切り口の片面に十文字に切り目を入れる。
- 2 鍋に1の大根と昆布をいれてかぶるくらいの水を加え、やわらかくなるまで弱火の中火で煮る。(30分くらい) 酒を加えひと煮立ちしたら梅干しを加えて火を消す。

◆里芋のそぼろあんかけ

1人分 121kcal

塩分 0.4g

※最後に加える酒粕が味をひきしめてくれます。



材料／2人分

里芋……………小4個 (200g)

昆布……………10cm角

とりももひき肉…100g

水……………大さじ2

しょうゆ……………小さじ2

かたくり粉・水……各大さじ1

酒粕・水……………各大さじ1

柚子の皮 (千切り) ……適量

作り方

- 1 里芋は皮をむいて水洗いする。
- 2 鍋に1と昆布を入れてかぶるくらいの水を加えやわらかくなるまで約20分、弱めの中火で煮る。
- 3 ひき肉は分量の水を加えてよくほぐし2の煮汁が1/3量程度になったら加える。
- 4 アクを除き、ひき肉に火が通ったらしょうゆ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、分量の水でといた酒粕を加えてひと煮する。器に盛りゆずの皮をのせる。

◆ぶりのかぶら煮風

1人分 223kcal

塩分 0.3g

※ぶりは皮をパリッと焼くことでうま味が引き立ちます。
かぶの甘味とわさびの風味で。



材料／2人分

ぶり……………2切れ (160g)

塩……………少々

かぶ……………2個 (160g)

酒……………大さじ1

わさび………適量

作り方

- 1 ぶりは半分に切って塩をふる。グリル、またはフライパンで両面と皮目をしっかりと焼き色がつくまで焼く。
 - 2 かぶはすりおろす。なべに酒と一緒にに入れて火にかけ、全体に火がとおったら器に盛る。
- ※かぶは火を通しすぎると香りが損なわれてしまいます。煮立ったらすぐ火を消しましょう。
- 3 1のぶりをのせ、わさびを添える。

みなさま、どうぞお試しください。