

「元気なとり」減塩プロジェクト ～多めの菜取り(名取)で減塩！



【栄養価(1人分)】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
177	12.5	9.4	11.0	1.41	200

☆減塩！菜取り(名取)の野菜炒め☆

材料	目安量	1人分
チンゲン菜		80g
キャベツ		80g
にんじん		40g
豚肉		50g
ごま油	小さじ1	4g
減塩白だし粉末※	1/2袋	4g

※日本高血圧学会減塩委員会

減塩食品リスト掲載品です



＜作り方＞

- 1、野菜は水で洗っておく。キャベツは縦3cm横1cmのざく切り。にんじんは皮をむき、横1cm、縦3cmの短冊切り。チンゲン菜は3cmのざく切り。豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- 2、フライパンにごま油をしき、豚肉を炒める。
- 3、肉に火が通ったら、キャベツ、にんじん、チンゲン菜の茎を炒め、しんなりしてきたら、葉の部分と減塩白だしを加え、さっと炒めて完成。

* 豆知識 *



アブラナ科の野菜は、炎症を抑える抗酸化作用があり、認知症の原因となるアミロイドβを減らす働きがあるため、認知症予防が期待されています。チンゲン菜もキャベツもアブラナ科の野菜です。他にも、ブロッコリー、白菜、大根などもアブラナ科です。脳の神経細胞も血管も栄養素からできています。認知症予防のためには、細胞の材料になるたんぱく質と、たんぱく質を細胞に作り替えたり炎症を抑えたりしてくれるビタミンなどを含むアブラナ科をはじめとした緑黄色野菜を必要量とりましょう！

