



# 高血圧予防の食事！



# 牛乳入り！さばの味噌煮



## 材料 4人分

- 生さば 4切れ
- しょうが 1cm ⇒薄切り
- ★普通牛乳 300ml
- ★味噌 小さじ2
- ★砂糖 小さじ2



## 作り方

- ① さばは水洗いして、キッチンペーパーで水気を拭き取る
  - ② 鍋に★の材料を入れて混ぜ合わせ、さばとしょうがを入れて、弱めの中火で20分ほど煮る  
 ※牛乳が噴きやすいので、途中で蓋をすこしずらすなどして煮る
- ☆付け合わせに長ねぎやこんにゃくと一緒に煮てもよいでしょう

## 【1人分の栄養価】

味噌の量をぐんと減らすことで、減塩に繋がります！  
 塩分の1日あたりの摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
<b>168</b>	<b>19.1</b>	<b>6.8</b>	<b>100</b>	<b>0.2</b>	<b>1.3</b>	<b>0.6</b>

## 【風邪予防の食事】

### ◎免疫力(ウイルスと闘う力)を上げる食品◎



【ヨーグルト】  
 バナナやキウイ、オリゴ糖などと食べると効果アップ！



【にんにく】  
 免疫細胞を活性化させ、血行促進や、殺菌・解毒作用もあります。



【納豆】  
 腸の細胞を活性化！タレを入れる前によく混ぜましょう。



【しょうが】  
 お腹の周りの血行を良くしてくれます。しょうが紅茶もおすすです♪



【長ねぎ】  
 ねぎは煮るより焼く方が、免疫効果を上げますよ！