

レシピ紹介

豆腐とキムチの炒めもの

【材料】2人分（1人分365kcal）

- ・木綿豆腐 300g
 - ・豚バラ薄切り肉 100g
 - ・にんじん 40g
 - ・キムチ 60g
 - ・青ねぎ（小口切り）20g
 - ・ごま油 適量
- A {
- ・鶏がらスープ
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・酒 小さじ2

【作り方】

- ①豆腐はざるにあげて水切りし、粗くほぐす。豚肉は食べやすい大きさに切る。ニンジンはいちょう切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉、ニンジン、豆腐を順に加えて炒める。
- ③火が通ったらキムチ、Aを加え、サッと混ぜ合わせて火を止める。器に盛り、青ねぎを散らす。

高血圧だけじゃない！食塩とりすぎのリスク

「血圧が高くないから減塩しなくてもいいや」と思っている方、食塩の摂りすぎには他のリスクがあるのをご存知ですか？

食塩を摂りすぎると、胃がんのリスクが上がることが分かっています。高濃度の食塩は胃壁を傷つけ、そこにピロリ菌が付着し繁殖しやすくなると言われていています。塩やしょうゆなどの調味料の過剰使用だけでなく、干物や塩辛などいわゆる「しょっぱいもの」の摂り過ぎも胃がんのリスクを上げる原因になります。

減塩が大事とはいえ、いきなり減塩しすぎると味気なく感じてしまいますよね。「1品だけでも薄味にする」「漬物1切れ減らす」などで続けられそうなことから始めてみましょう！