

# 食べることを支える - 病院メニューから

光生病院栄養課

## ⑫ れんこんハンバーグ

毎年2月は全国生活習慣病予防月間です。生活習慣病の予防には、食生活や運動習慣、節酒、禁煙がキーポイントになります。生活習慣病の代表格である高血圧症の9割は原因が明らかでない本態性高血圧症といわれていますが、遺伝的体質に加え食塩の摂取過剰、肥満、アルコールの多飲、ストレスなどの生活環境の因子が重なって起こるとみられています。

高血圧が続くと全身の血管の動脈硬化が進み、突然、脳卒中や心臓発作を起こすこともあります。

高血圧症の治療には食生活の改善が欠かせません。ことに塩分は1日

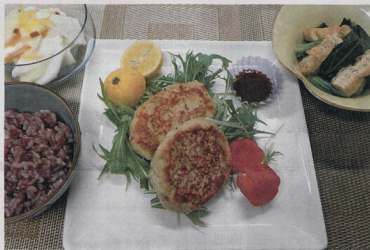
6g未満に、また、食塩の成分であるナトリウムを体外へ排出してくれるカリウムを十分にとりましょう。今回はカリウムを多く含む野菜をメニューに加え、その中からレンコンを丸ごと使ったハンバーグを紹介します。



土江満智子  
管理栄養士

その他、高血圧の予防には、適正なエネルギー摂取により肥満を解消し、アルコールを少量にして、食事は3食規則正しく時間を決めて摂ることが重要です。(土江満智子・管理栄養士)

### 高血圧予防 塩分減らし ヘルシーに



れんこんハンバーグ(中央)

#### 材 料

(2人分)

とり胸肉の挽き肉…120g  
レンコン…100g  
タマネギ…60g  
干しシイタケ…4g

※A  
おろしショウガ…小さじ1  
スキムミルク…小さじ2

溶き卵…20g  
白みそ…15g

植物油…小さじ1/2  
水菜…60g  
金時ニンジン…60g  
砂糖…小さじ1

※辛子しょうゆ  
濃い口しょうゆ…小さじ1  
練り辛子…小さじ1/4

#### 作 り 方

①レンコンは皮ごとすりおろしておく。タマネギはみじん切りにし茶色になるまで炒めておく。干しシイタケは、戻してみじん切りにし、戻し汁で煮含めておく。

②金時ニンジンは1mmの厚みで花形に抜き、砂糖で甘煮にしておく。花形に抜いた残りはあられに切り、ハンバーグの種に混ぜ込む。

③水菜は3mmくらいの長さに切っておく。

④とり胸肉の挽き肉に、①とあられに切った金時ニンジン、Aを加え、混ぜ合わせて粘りが出るまで練りこむ。

⑤フライパンに植物油を熱して、④を等分に分け小判形に丸め、両面をこんがり焼く。

⑥お皿に、③の水菜を敷き、焼きあがったれんこんハンバーグとニンジンの甘煮を盛る。

⑦辛子しょうゆを添えてできあがり。

お好みでユズやレモンのしぼり汁で香りよく食べてもよいでしょう。

#### 栄養価計算

(1人分)

エネルギー 229kcal  
タンパク質 16.9g  
塩分 1.3g  
食物繊維 3.9g  
カリウム 827mg

#### その他の献立

雑穀入り玄米ご飯(150g)、カブと果物のヨーグルト和え、小松菜の煮浸し

#### カリウム摂取について

腎機能が低下している方は、カリウムを控える必要があります。医師、管理栄養士にご相談ください。