

KENPO掲示板

1 次の事業所が新規加入しました

公告番号	事業所名	加入年月日	所在地
第1724号	久盛実業(株)	R6.12.1	東京都台東区

2 次の事業所が名称を変更しました

公告番号	変更後	変更前
第1725号	(株)真多呂	(株)真多呂人形

たんばらラベンダーパーク 特別入園割引について

当健保組合ホームページNews&Topics欄より「特別入園割引券」をダウンロードしてご利用ください。

有効期限 2025年6月28日(土)～8月24日(日)予定

入園料 中学生以上**600円**(通常1,200円)、小学生**300円**(通常500円)、未就学児**入園無料**

※割引券1枚につき4名まで利用可

 群馬県沼田市玉原高原

 関越自動車道「沼田IC」から約30分



塩分控えめスタミナ麺で高血圧予防

●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士) ●撮影 松村 宇洋 ●スタイリング 小森 貴子

豚しゃぶトマトつけそば

1人分 > 361kcal / 食塩相当量1.2g
(つゆを残した場合)

CHECK!

作り方の
動画は
コチラ



<https://dougahfc.jp/imfine/ryouri/25summer01.html>



材料(2人分)

トマト	1個	A 水	250mL
おくら	3本	めんつゆ(3倍濃縮)	50mL
長ねぎ	15g	酢	大さじ1/2
ごま油	小さじ2	鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2
豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)	80g	すりおろしにんにく	小さじ1/2
		そば(乾麺)	160g

作り方

- ① トマトは1.5cm 角に切る。おくらはがくとヘタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わったら①を加えてさっと炒め、Aを加えてひと煮する。
- ③ そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

Point! 高血圧を予防するコツ

塩分をなるべく控えよう

塩分のとりすぎは、体が水分をため込みやすくなり、血管への負担が増えます。旨味・香りのある食材やだし・香辛料を活用し、減塩でも満足できる工夫を。とくに、麺はコシを出すための塩分が含まれているものが多く、つゆやスープと合わせると、塩分過多になりがちです。減塩の観点では、**うどんや素麺よりも、そばやスパゲッティがおすすめ**。また、**そばはつゆを「つけて」食べる**ほうが、「かける」よりもつゆの摂取量が少なくなり、塩分を減らせやす。

カリウムや食物繊維を十分に補給

カリウムには、**体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働き**があります。また、食物繊維は腸内環境を整えたり、**余分な塩分の排出を助ける**など、血圧を下げる効果が期待できます。それらを含む野菜や海藻、きのこ、豆類などを積極的に取り入れ、塩分を減らすだけでなく、**排出をサポートして高血圧予防につなげましょう**。