

# 高知のご当地食材がたっぷり！ 心臓にやさしい“ハートレシピ”



## 高知県の健康課題

高知県では、全国平均と比較して約10年先行して高齢化が進んでいるとも言われています\*1。

また、心疾患（高血圧性を除く）の死亡率が全国の都道府県の中でも高く\*2、健康課題解消に向けて、積極的に対策を進めています。

\*1 国立社会保障・人口問題研究所「日本の都道府県別将来推計人口（平成25年3月）」

\*2 厚生労働省「平成25年人口動態統計」

## 高知県の特色を活かしたハートレシピ

四季に応じた旬の食材を用いて、朝食から夕食までの3食を1週間分、合計21レシピご紹介しています。

BREAKFAST  
LUNCH  
DINNER

FOR 7 DAYS



### POINT1

低エネルギー、塩分控え目、  
野菜 350g

レシピ1日あたりエネルギー  
1675kcal、脂質 40g、  
食物繊維 18g、食塩相当量 5.7g に  
抑えられています。

### POINT2

1日平均  
31種類の食材を使用

高知県の特産品を中心に、  
野菜、海草、いも類（こんにゃく）、  
果物を1日あたり平均21種類、  
調味料以外の食材計平均31種類を  
使用しています。

### POINT3

昼食>夕食>朝食で1日の  
活動量に沿った栄養摂取

エネルギーの平均比率は  
朝：29%、昼：37%、夜：34%で  
内臓への負担を低減する食事量に調  
整されています。



～ 季節のレシピのご紹介 ～

## 秋の昼食

### 秋の味わいランチ 高知特産「四方竹」を楽しむ



#### ■材料

- ・ご飯  
白飯…180g
- ・秋刀魚の焼き魚  
秋刀魚…80g / 塩…0.5g / 大根…40g  
青柚子 (or すだち) 1/4 カット
- ・四方竹の含め煮  
四方竹 (茹で)…50g / 糸かつお…1g  
だし割り醤油…5g / 砂糖…1g
- ・茎わかめのんにく炒め  
茎わかめ…40g / にんにく…3g / 植物油…2g  
だし割り醤油…5g / 酒…2g
- ・栗茶巾絞り  
栗…大 1 個 / さつまいも…40g / 砂糖…2g  
シナモン…適量 / 黒ごま…1g

※写真では四方竹の代わりに南瓜を使用しています。

#### ■作り方

【焼き魚】

- ①秋刀魚に塩を振り、焦げないように焼く。
- ②大根おろしと 1/4 にカットした柚子を添える。

【四方竹の含め煮】(※南瓜や、さつまいもの茎などを炊いても美味しいです)

- ①四方竹 (茹で) は、3～4cm にカットして、一度水につけておく。
- ②四方竹をだし割り醤油と砂糖で煮て、火を止めて味を含ませる。
- ③皿に盛って、糸かつおをかける。

※四方竹：秋に収穫される四角の形をした珍しい筍です。  
※高知では、さつまいもの茎や葉ごぼうなども同様に調理します。  
地元の野菜で代用してください。

【茎わかめのんにく炒め】

- ①茎わかめが生の場合は、3cm くらいにカットにして茹でておく。
- ②スライスしたにんにくを油で炒め、茎わかめを入れて炒める。
- ③最後に、酒とだし割り醤油を絡めて炒め、火を止める。

【栗茶巾絞り】

- ①栗は茹でて皮を剥く。さつまいもは茹でて皮を剥いてつぶしておく。
- ②砂糖とシナモンをさつまいもと混ぜて、栗が上に少し出るようにラップで形を整える。皿に盛り、上から黒ごまを飾る。

#### ●ポイント

焼き魚に添えた大根おろしに含まれる消化酵素は、たんぱく質を分解して吸収を早めます。すだちなどのかんきつ類に含まれるビタミン C は非ヘム鉄 (植物に含まれる鉄) の吸収を助ける働きがあります。四方竹は秋に収穫される珍しい筍です。カリカリとした歯触りとかすかな苦味が特徴的で、煮びたしや煮物、天ぷら、炒め物など幅広い料理に使えます。普通の筍でも代用できます。

#### ●栄養量

エネルギー 695kcal  
たんぱく質 23.8g  
脂質 23.1g  
炭水化物 93.9g  
食物繊維 5.9g  
食塩相当量 2.1g