野菜を食べて高血圧予防



野菜には、塩分を体の外に排出する働きがあります。日常的に摂ることで**高血圧を防ぎ**、脳卒中や心疾患といった生活習慣病のリスクを減らすことができます。

材料（2人分）

トマト……1個
玉ねぎ（小）……1個
マヨネーズ…大さじ3
黒こしょう……少々
パセリ……少々

にんじんドレッシング
ニンジン……1/2本
リンゴ……1/4個
オリーブオイル……
……大さじ2.5
リンゴ酢……大さじ1
塩……小さじ1/8

作り方

❶玉ねぎをみじん切りにし、玉ねぎの辛みを和らげるため、なるべく広げて空気に触れさせておく。

❷皮をむいたニンジンとリンゴを薄切りにし、ほかのにんじんドレッシングの材料と共にミキサー（またはすりおろし器）に入れ、滑らかになるまで混ぜる。

❸①の玉ねぎにマヨネーズと黒こしょうを加え、混ぜ合わせる。

❹トマトを5mm程度の厚さにスライスする。

❺トマトの上に②のにんじんドレッシングをかけ、その上に③を乗せ、パセリを散らす。

四国中央市長杯
野菜たっぷりレシピコンテスト 受賞レシピ決定！

今年は、前回の82作品を上回る109作品の応募がありました。一次審査を通過した6作品を対象に、10月4日の健康まつりで最終審査が行われ、各賞が決定しました。
受賞レシピをヒントに、毎日の食事に野菜を取り入れてみませんか。

※20ページに関連記事

問 保健推進課 28-6054

詳しくはこちら▼

最優秀賞

食卓花咲くトマトサラダ



1人分の野菜量
212g
332kcal

近藤龍之介（りゅうのすけ）さん
（川之江北中学校3年）

血圧を下げる効果があると言われているリンゴ酢を使いました。トマトとニンジンで彩りよく仕上げました。

特別賞（3作品）



夏野菜ソースのナス豚巻き
三好美優（みゆう）さん
（三島南中学校1年）
1人分の野菜量 **205g**



じいじの里芋と山のいものもちもち焼き
～ばあばの夏野菜トマトだれ～
植田康介（こうすけ）さん
（三島南中学校1年）
1人分の野菜量 **236g**



季節野菜の無水トマトスープ
宮﨑弘一（こういち）さん
（三島南中学校1年）
1人分の野菜量 **403g**

優秀賞（2作品）



夏野菜彩りパスタ
飛鷹湊人（みなと）さん、藤田悠斗（ゆうと）さん、藤田 宗（そう）さん
（土居中学校2年）
1人分の野菜量 **581g**

夏野菜をたくさん使い、みんなが好きなナポリタン風の味付けにしました。



しこちゅ～ベジバリ！
井上佳蓮（かれん）さん、井上結愛（ゆあ）さん、大西 仁（じん）さん、大西 塁（るい）さん、鎌倉柚香（ゆずか）さん、島村翔里菜（かりな）さん、水町秀香（ひでか）さん、宮内唯衣（ゆい）さん
（川之江高校2年）
1人分の野菜量 **240g**

カリウムを多く含む野菜を使い、高血圧予防を意識しました。仲間と試行錯誤して作った自慢の一品です。

撮影協力：四国中央市食生活改善推進協議会