

栄養だより

vol.4

高血圧を予防する！～穏やかな食生活のために～

ストレスがたまりやすい日々が続きますが、ストレスは高血圧も引き起こしてしまいます。高血圧を防ぐためには、食事の面から何をすればよいか考えていきましょう。

高血圧の原因は？

- ・食塩のとりすぎ(食塩に含まれるナトリウムは血中で水分を取り込むため、血液量が増し、血管を圧迫します)
- ・肥満(過食による食塩のとりすぎなどで、心臓への負担が大きくなる可能性もあります)
- ・お酒の飲みすぎ
- ・ストレス など



予防するには・・・

①減塩にチャレンジ！

おいしい減塩のコツは、うまみ・香り・酸味・辛味などを上手に利用して調味料の使用量を抑えることです。(ぜひ裏面のレシピを参考にしてみてください！)

今日からできる！減塩テクニック

汁物は1日1杯にする



汁物は具たくさんにすると汁の量が減り、減塩になります。

めん類のスープは半分残す



汁を全部飲んだ場合の食塩摂取量は約5g、半分飲んだ場合の食塩相当量は約3.5gです。

漬物・干物・練り製品などを減らす



練り製品には、特有の弾力を出すために食塩が多く使われています。

買うときに迷ったら、栄養成分表示を見て食塩相当量の少ない方を選ぶ

栄養成分表示(100gあたり)	
エネルギー	148kcal
たんぱく質	10g
脂質	8g
炭水化物	9g
食塩相当量	2.1g

市販のそうざいやインスタント食品を購入する際に確認してみましょう。

②野菜たっぷりを意識！

野菜にはカリウムが豊富に含まれています。カリウムには、ナトリウムを排泄するはたらきがあり、それによる降圧効果が認められています。果物にもカリウムが多く含まれているので、毎日少しずつ食べましょう。

③食べ過ぎに注意！

食べ過ぎは肥満につながり、肥満は高血圧を招きます。食べる量が多いと、その分食塩も多くとってしまうので注意が必要です。

簡単♪お手軽レシピ



豚のしょうが焼き



トマトと大葉のサラダ



【材料(2人分)】

材料名	分量	
豚ロース	120g	
しょうが (チューブも◎)	6g	
濃口しょうゆ	A 小さじ1	
料理酒		小さじ2
砂糖		小さじ2
サラダ油	小さじ2	
キャベツ(付け合せ)	80g	

【作り方】

- ①Aを混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油をひき、あたたまったら豚肉を広げて入れる。
- ③②が焼けてきたら、Aを回し入れる。
- ④豚肉に火が通り、まんべんなくAがいきわたったら完成。

しょうがで香りを
きかせて減塩♪

ピーマンの ポン酢和え



【材料(2人分)】

材料名	分量	
ピーマン	小4個	
ポン酢	B 小さじ2	
ごま油		小さじ2
レモン汁		小さじ1

【作り方】

- ①ピーマンを細切りにし、軽くゆでる。
- ②ピーマンの水気を切り、Bを混ぜ合わせる。
- ③器に盛る。

酸味(レモン汁)でメリハリをつけて減塩♪

【材料(2人分)】

材料名	分量
トマト	1個
大葉	2枚
オリーブオイル (ごま油でもOK)	小さじ1
食塩	1.0g

【作り方】

- ①トマトをくし切りにし、大葉を千切りにする。
- ②トマトと大葉にオリーブオイルと食塩を入れて和える。

香味野菜(大葉)を使って減塩♪

具だくさんみそ汁



【材料(2人分)】

材料名	分量
だし汁 (かつお・昆布だし)	320g
絹ごし豆腐	100g
玉ねぎ	40g
大根	40g
にんじん	40g
しいたけ	1枚
油揚げ	10g
みそ	大さじ1

具だくさんにして薄味で減塩♪

【作り方】

- ①たまねぎ・しいたけ・油揚げは薄切りに、大根・にんじんは細切りにする。
- ②だし汁に①を入れ、さいの目に切った豆腐を加えて火を通す。
- ③火を止めてみそを溶き入れる。

だしからは、塩分が少なくてもおいしく感じられるうまみが出ます。

しいたけなどのきのこ類をいれると相乗効果でさらにうまみがアップ!



料理名	エネルギー	食塩相当量
豚のしょうが焼き	202kcal	0.6g
トマトと大葉のサラダ	37kcal	0.7g
ピーマンのポン酢和え	53kcal	0.5g
具だくさんみそ汁	93kcal	1.2g