

高血圧を予防する食事

高血圧は血管に異常に高い圧力がかかっている状態で、これが続くと心臓や脳などの血管が傷むとともに、心臓そのものにも負担がかかり、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こし、突然死に繋がる可能性があります。生活習慣を見直し、若々しい丈夫な血管を保ちましょう。

高血圧を予防する食事のポイント

塩分控えめを心がける

なぜ? 塩分とりすぎ→血中のナトリウム濃度が高くなる→血管内に水を取り込む→血液量が増える→高血圧

おいしく塩分控えめにするコツ

うす味に慣れるには無理せず少しずつ行うのが成功のコツ!
少しずつ調味料の量を減らし、うす味がおいしいと感じられるように慣らしていきましょう。

低塩の調味料を利用する 様々な調味料の低塩・減塩商品が販売されている。 	だしのうま味を利用する 昆布やかつお、しいたけなどからだしをとると、より減塩に。 	めん類を工夫して食べる 汁は塩分が多いので飲まずに残す。乾麺よりゆで麺を選ぶとより減塩に。 
香味野菜や香辛料を効かせる セロリやねぎなどの香味野菜やこしょうやからしなどの香辛料でひと味違ったおいしさに! 	汁物は具だくさんでコクをプラス 汁は塩分が多いので、具材でかさ増しする。乳製品や肉類、油などでコクをプラスするとより減塩に。 	調理法を工夫する 表面に焼き目をつけ、香ばしさをいかす。さらに焼き上がりにタレを塗るなど、表面に味をつけると舌で味を感じやすくなる。 

野菜をしっかりとり

なぜ? 野菜類に多く含まれるカリウムや食物繊維は余分なナトリウムを体外に排泄して高血圧を防ぐ働きがある。1日350g以上を目標にとること。

肥満を予防・改善する

なぜ? 肥満は体内を循環する血液量が増えるので、それだけ負担がかかる。1か月にマイナス1kg程度を目安に標準体重にゆっくりと近づける。

飽和脂肪酸やコレステロールの摂取を控える

なぜ? 肉などに多く含まれる飽和脂肪酸や、コレステロールの過剰摂取は動脈硬化を招き高血圧にも繋がる。これらを多く含む食品はエネルギーが高いことも多く、肥満の原因にもなるので注意する。

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「高血圧を予防する食事」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時: 令和5年10月13日(金)・18日(水)・19日(木) 9時30分~13時00分頃 対象: 伊勢市民

参加費: 350円 申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ10月1日号に掲載

低カロリー・バランス食レシピ No.199

家庭でつくってみよう！

減塩レシピ

ささみのピカタ レモンあんかけ

レモンの酸味やごま油の香りやコク、まいたけのうま味や香ばしさをいかした減塩メニュー！

【材料】 2人分

*塩ひとつまみ(指2本):0.2g

鶏ささみ	320g	油	小さじ1
塩	0.6g	〈レモンあん〉	
酒	小さじ1/2	だし汁	50ml
こしょう	少々	しょうゆ	小さじ1/4
〈衣〉		A 砂糖	小さじ1/2
卵	1/4 個分	塩	0.6g
片栗粉	小さじ2	レモン汁	小さじ1
薄力粉	小さじ2	片栗粉	小さじ1/2
青海苔	小さじ1/2	水	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/4	まいたけ	60g
ごま油	小さじ1/2	ねぎ	5g

【作り方】

- ① ささみは筋を取り除いて、食べやすい厚さでそぎ切りにし、酒、塩、こしょうをふる。まいたけは手で裂く。ねぎは小口切りにする。
- ② 衣の材料を混ぜ合わせ、ささみの水気を拭き取り、衣をつける。
- ③ フライパンに油を熱して②を並べ、蓋をして両面焼く。
- ④ まいたけはオーブンまたはトースターで香ばしく焼いておく。
- ⑤ A を鍋に入れて煮立てる。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、レモンあんをつくる。
- ⑥ ③④を器によそい⑤をかけねぎを散らす。



塩分
1.0
g

【栄養価】 1人分

エネルギー 153kcal/たんぱく質 21.2g
脂質 4.6g/炭水化物 8.2g

和風ミニグラタン

減塩みそで簡単に減塩！トロミのあるメニューは、薄味でも味を感じやすい。

【材料】 2人分

ブロッコリー	80g	〈ホワイトソース〉	
にんじん	20g	有塩バター	小さじ2
玉ねぎ	40g	薄力粉	小さじ2
干しいたけ	1 個	牛乳	150ml
パン粉	小さじ1/2	コンソメ	小さじ1/4
粉チーズ	小さじ1	減塩みそ	小さじ2

塩分
1.0
g

【栄養価】 1人分

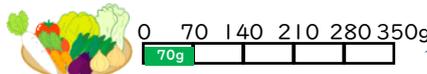
エネルギー 130kcal/たんぱく質 6.6g
脂質 7.2g/炭水化物 13.5g

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、干しいたけは水に戻してから薄切りにする。にんじんは小さめの乱切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② にんじんを水から茹で、沸騰したらブロッコリーを入れて一緒に茹でる。柔らかくなったらザルに上げて水気をきる。
- ③ フライパンにバターを熱し、玉ねぎを弱火で炒める。すき通ったら、小麦粉をふり入れてさらに炒める。
- ④ 火を止め、人肌程度にあたためた牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。馴染んだら中火にかけ、コンソメを加えてホワイトソースを作る。
- ⑤ ブロッコリー、にんじん、しいたけ、みそを④に加えてひと煮立ちさせる。耐熱皿によそい、パン粉、粉チーズを散らす。
- ⑥ 200℃のオーブンで焼き色ががつくまで 10 分程焼く。



【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



1日の目標量の約1/5

～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

