

高血圧を予防しよう

高血圧は自覚症状がないことが多く、見過ごされがちです。放置し続けると、動脈硬化を招き、さまざまな病気の原因となります。高血圧の原因は生活習慣による影響が大きいため、日頃の食事などの生活習慣を見直し、高血圧の予防や改善に取り組みましょう。

高血圧を予防するポイント

塩分控えめを心がける

塩分は1日男性 7.5g未満、女性 6.5g未満が目標量です。

※高血圧や慢性腎臓病の重症化予防のためには、男女とも 6.0g/日未満（日本人の食事摂取基準 2025 年版より）

おいしく減塩するコツ

酸味を利用する

酢やレモンなどの
酸味で味に
メリハリを



香味野菜や香辛料を利用する

青じそ、ねぎなどの香りのある野菜や
こしょう、カレー粉などのスパイス
で味にアクセントをつける



汁物はだしを効かせて

具を増やす

だしのうま味を利用し、野菜を
入れて具たくさんに



塩分の多い加工食品は控えめに

漬物や練り製品などの加工品は
塩分を多く含むので
注意が必要



減塩食品を利用する

減塩しょうゆなど、市販
の減塩食品を
利用する



めん類の汁は残し、 汁物は1日1杯に

塩分を含む汁は残すようにし、味
噌汁などの汁物は1日1杯までに



野菜をしっかりとり

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出して高血圧を防ぐ働きがあります。
1日350g以上を目標にとりましょう。

適正な体重を維持する

糖分が多く含まれているお菓子や飲料、油脂の多い揚げ物などのとり過ぎに注意しましょう。
また、早食いは肥満の原因の一つとなります。ゆっくりよく噛んで食べるように心がけましょう。



飽和脂肪酸やコレステロールの摂取を控える

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、高血圧に繋がります。
これらを多く含む食品はエネルギーが高いことも多く、肥満の原因になるので注意しましょう。

※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。

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスメイト(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も大丈夫!ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧ください、健康課までご連絡ください。

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市 HP》

低カロリー・バランス食レシピ No.223

家庭でつくってみよう！ 減塩メニュー

今月は“食生活改善推進協議会”
考案メニュー

焼き豆腐の鶏ひきあんかけ

蒸し鶏と長芋の梅しそ和え



作り方を動画でも
公開しています！！

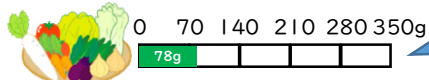


塩分
1.1g

【栄養価】1食分

エネルギー 187kcal/たんぱく質 12.1g/脂質 10.4g/炭水化物 12.4g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



1日の
目標量の
1/5以上

【材料】2人分

木綿豆腐	1/2丁	たまねぎ	50g
鶏ひき肉	50g	にんじん	50g
酢	小さじ2	チンゲン菜	50g
A しょうゆ	小さじ2	片栗粉	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2	B 水	大さじ1/2
しょうが(おろし)	小さじ1	小麦粉	大さじ1/2
だし汁	150ml	サラダ油	大さじ1/2

【作り方】

- ① 豆腐は1.5cm厚さに切り、キッチンペーパーに並べて包み、水気をきる。
- ② たまねぎは薄切り、にんじんとチンゲン菜は細切りにしておく。
- ③ 鶏ひき肉はAを加え、ほぐしておく。
- ④ 鍋にだし汁、たまねぎ、にんじんを入れて中火にかけ、沸騰したら③を加えて混ぜ、アクを除く。
- ⑤ フタをして弱めの中火で5分程煮る。チンゲン菜を加え、さっと煮た後、Bを溶いて加え、とろみをつける。
- ⑥ ①の水気をふき、小麦粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油を中火で熱し、豆腐をこんがり両面を焼く。器に盛り⑤をかける。

だしの効いたあんかけに酢、しょうがを加えることで、味にアクセントがつき、塩分控えめでも美味しくいただけます。

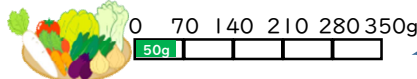


塩分
1.1g

【栄養価】1食分

エネルギー 105kcal/たんぱく質 14.0g/脂質 0.8g/炭水化物 10.8

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約1/7

【材料】2人分

鶏ささみ	2本
酒	大さじ1
長芋	100g
きゅうり	1本
梅干し(種を除く)	10g
砂糖	小さじ1
青じそ	2枚

【作り方】

- ① 鶏ささみは耐熱皿に入れ、酒をかけラップをし、600Wの電子レンジで中に火が通るまで3分ほど加熱する。粗熱がとれたら、さいておく。
- ② 長芋ときゅうりは1cmの角切りにする。青じそはせん切りにする。梅干しは包丁で細かくたたく。
- ③ ボウルに梅干しと砂糖を入れ、混ぜておく。他の材料もすべて入れ、よく混ぜたら器に盛る。

梅干しの酸味と青じその香りでさっぱりといただけます。梅干しなどの塩分の多い加工食品を使用する場合は、使用量を控えめにしたり、減塩のものを選ぶようにしましょう。

！野菜 足りていますか？

1日の推定野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”を中央保健センター・健康テラスに常設しています。健康チェックにぜひお越しください！

詳しくはこちら→



健康課(中央保健センター)

伊勢市宮後1丁目1番35号 MiraISE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階 TEL 0596-27-2435 FAX 0596-21-0683