

高血圧の予防レシピ

1人分
244 kcal
塩分 0.3g

納豆のはさみ焼き

塩分の排出作用があるカリウム・マグネシウムが多い納豆を使ったメニューです。付属のタレは使わず、ぽん酢と香味野菜で減塩させました。

(注) ワーファリン服用中の方には納豆が含まれているため、お勧めできません。



福井本店 栄養士
月田美穂さん
作成のメニュー♪

材料 (2人前)

大根…6cmほど
納豆…2パック
アボカド…1/2個
ぽん酢…小2
大葉…5枚
片栗粉…適量
ごま油…適量
レモン・柚子など

作り方

- ①大根は2～3mm幅の輪切りにする
耐熱皿に並べ、濡らしたキッチンペーパーをかけラップをし、電子レンジで加熱する(600wで2～3分くらい)
- ②アボカドは、納豆と同じ大きさに刻み、納豆・ぽん酢と混ぜておく。
- ③①の大根の水気をふいて、片側に片栗粉をまぶし②をのせ大根で挟む。
- ④フライパンにごま油を熱し、両面をこんがりするまで焼く。
レモンやゆずをかけて、大葉と一緒に食べてください。

牡蠣のやさい蒸し

材料 (2人前)

生牡蠣…120g
白菜…80g
エリンギ…1本
長ネギ…1/3本
しめじ…50g
大根…適量
ポン酢…大さじ1
薬味…唐辛子、柚子胡椒、柚子など



1人分
65 kcal
塩分 1.2g

血圧を下げる効果があると言われているEPA (イコサペンタエン酸) とタウリンが沢山はいつている牡蠣をうま味たっぷり、ヘルシーにいただきます。

(注) 食中毒予防のため、牡蠣は芯までしっかり火が通っているかよく確認しましょう。

作り方

- ①生牡蠣は大根おろしや塩などで洗い、臭みとぬめりをとります。
- ②蒸し器にお水と酒を半々に入れ、火にかけておく。(水のみでもOK!)
- ③蒸し器に野菜をひき、その上に生牡蠣をのせて蒸す。
- ④牡蠣に完全に火が通ったら出来上がりです。
- ⑤大根おろしとポン酢、または薬味と一緒に食べてください。

南山堂 栄養通信

Vol. 7

冬号

今月のテーマは

高血圧 について



冬は寒さの影響で血圧の変動が大きく、血圧管理が難しい季節です。お出かけの際の寒暖差、特に起床時や入浴時などの気温差には注意して、寒い冬を乗り切りましょう!!



1. 血圧の管理できていますか？

血圧を定期的にチェックしていらっしゃいますか？

血圧が高い状態が長く続くと血管壁に負担がかかり動脈硬化を進行させてしまいます。また高齢になると血管壁が固くなってくため、血圧が高くなってきます。血圧は測る時間や気候、体調で変動しますので自分の血圧がいつ上がるのかを知り、上手に管理していきましょう。



2. 塩分について



塩分を摂り過ぎると血管の中の水分量が増え、血圧を上げる原因となります。厚生労働省が定める1日の塩分摂取量は男性8g未満、女性7g未満です。すでに血圧の高い方は1日の塩分量6g未満を目安にしましょう。調理方法や素材のもつ力、酸味、辛味、香りなどをうまく利用して、薄味でも味わい豊かに食事を楽しみましょう。

減塩のPOINT

- * 汁物は残す
- * 漬物は少なく
- * 塩蔵品は避ける
(魚肉加工品・佃煮など)
- * 漬け込み調理はしない

- * 素材そのものの味を楽しむ。
- * 酸味を活かして(レモン・ゆず・酢)
- * 香辛料をうまく活用(唐辛子・わさび)
- * 薬味の香りを楽しむ(ねぎ・にんにく・生姜・みょうが・ハーブなど)
- * とろみをつける
- * 食直前に表面にさっとかける(醤油など)

3. 体重オーバーにはご用心！

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質異常などの危険因子が重複して合併することで脳卒中や心筋梗塞・狭心症の発症リスクが高くなることがわかっています。肥満のある人は、体重を減らすだけでも血圧が下がりますので、体重管理をしっかり行いましょう！



5. 食生活で予防しましょう！

○ 積極的に食べましょう ○



- * カリウム(果物・生野菜・大豆・海藻) マグネシウム(海藻・魚介類)、カルシウム(魚介類・大豆)などのミネラルを豊富に含む食材
- * EPA・DHAを含む食材(青魚・ナッツ類・アマニオイルなど)
- * 水溶性食物繊維(海藻・きのこ類・山芋・こんにやくなど)
- * 抗酸化食品(果物・野菜など、ビタミンA・C・E)



✕ 控えましょう ✕

砂糖を豊富に含んだ菓子・飲み物・高脂肪の食品など

6. 煙草とアルコールについて

喫煙には血圧を上げる作用があります。しかも動脈硬化を進行させ、狭心症や心筋梗塞、脳卒中のリスクを高めることが分かっています。禁煙を心がけましょう！また、アルコールは適量を守りましょう。お酒のつまみなどの塩分の摂り過ぎにも注意が必要です！



7. ストレスは大敵です！

精神的なストレスは交感神経を刺激し、血圧上昇の原因になります。リラックスできる環境を作ったり、質の良い睡眠をとって、自律神経を整えることが大切です。



8. 運動習慣を身につけましょう

運動をすると、体内のホルモンや血液の量、交感神経系の働きなどが血圧を下げるように変化します。高血圧対策として好ましい運動は、散歩やジョギング、水泳、ラジオ体操などの有酸素運動と呼ばれるものです。1日30分の早歩きを3か月ほど継続するだけでも血圧低下の効果が現れてくることが分かっています。是非実践してみてください。



**** 高血圧が進んでいる方や心臓病をお持ちの方などは、医師に運動を行っても問題がないかどうかをしっかりと確認してから行いましょう****