

～ 減塩で高血圧予防～



高血圧の予防・改善のために①減塩②カリウム摂取(ナトリウムを体外に排泄し、血圧を下げる作用があります。)を効率的に行いましょう。食品に含まれる栄養成分には水溶性(水に溶ける性質)のものがああります。水につけたり煮ることで失われてしまいやすいので調理法を工夫しましょう。

※注意 カリウム制限のある方、腎機能障害のある方は医師の指示に従いましょう。

【主食】雑穀ごはん 150g(米65g+雑穀米10g)

ポイント!!

★カリウムの含有量が多い雑穀・玄米・胚芽米・全粒粉などを取り入れることで、カリウムを効率よくとれます。

【主菜】豚肉ときのこのソースマリネ

材 料	1人分	
豚薄ロース肉	60g	
しめじ茸	10g	
たまねぎ	30g	
A	中濃ソース	9g(大1/2)
	トマトケチャップ	18g(大1)
	オリーブ油	6g(大1/2)
キャベツ	25g	
ブロッコリースプラウト	5g	

【作り方】

- ① 豚薄ロース肉は5cmくらいに切り分ける。
- ② しめじ茸は軸を切り取って、ほぐす。たまねぎは薄切りにする。
- ③ キャベツは洗ってから千切り、ブロッコリースプラウトは軸をとって洗う。
- ④ 鍋に湯を沸かし、②をさっとゆでた後に、その湯で①の肉に火を通し、肉のみ湯から取り出して水を切っておき、ゆで汁は取っておく。
- ⑤ Aを全て混ぜ、その中に④の野菜と肉を加えて、よく合わせる。
- ⑥ 器の中心に③の水を切った生野菜を盛り、その上に⑤を乗せるように盛りつける。

水にさらさない!!

ポイント!!

- ★自然のままの食品は、低ナトリウム、高カリウム食品がほとんどです。減塩の基本は、素材の味を引き出したいものですね。
- ★しょうゆに含まれる塩分量の約1/5であるトマトケチャップ、約2/5である中濃ソースを使った中濃ソースを使ったマリネです。
- ★付け合わせのキャベツの上にマリネを盛りつけ、新鮮な野菜も一緒にいただきます。

【副菜1】じゃがいもの和えもの

材 料	1人分	
じゃがいも	50g	
にんじん	5g	
ピーマン	10g	
長ねぎ	5g	
A	しょうゆ	3g(小1/2)
	ごま油	1g(小1/4)
	いりごま	2g(小1)
	すりおろしにんにく	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて千切り、にんじんは洗って皮ごと極千切りにする。
- ② ピーマンは軸と種を取り除いてから千切りにする。
- ③ 長ねぎはみじん切りにしておく。
- ④ 【主菜】のソースマリネで使ったゆで汁で、①をさっと1分弱ゆで、そのゆで汁も取っておく。
- ⑤ Aを合わせて③を加え、その中に②と火を通した④の野菜を和え、器に盛りつける。

ポイント!!

- ★芋類にはカリウムが多く、じゃがいもには、ビタミンCも豊富に含まれています。いずれも水溶性の栄養成分ですので、野菜類は水に漬けずに手早く調理します。
- ★一日の摂取目安量は50g(小さい芋1個)です。
- ★シャキシャキ感を残すゆで加減にして、ゆで汁はとっておきます。
- ★少ない調味料で満足できるような和え物にしました。

【副菜2】水菜とパプリカのレモン和え

材 料	1人分
水菜	60g
黄パプリカ	10g
レモン	10g
かつお削り節	少々

【作り方】

- ① 水菜は洗って水けをきって、2～3cmの長さに切る。
- ② 黄パプリカも2～3cmの長さに切る。
- ③ レモンは洗って皮ごと極薄切りにしてから、いちよう切りにする。
- ④ ①②③の材料と、かつお削り節を混ぜてから器に盛る。

ポイント!!

★水菜はカロテン・ビタミンC・カリウム・鉄を多く含む野菜です。
塩などの調味料は一切使わず、レモンの酸味とパプリカのほのかな甘み、そして、かつお削り節のうまみを感じられるよう、よく噛んで味わっていただきます。

【汁物】うま味たっぷり☆ゆで汁を使った減塩即席とろろ昆布汁

材 料	1人分
プチトマト	2個
とろろ昆布	3g
しょうが汁	少々
ポン酢	3g(小1/2)
豚肉とじゃがいものゆで汁	150ml

【作り方】

- ① プチトマトは、6～8等分位に小さく切って、お椀に盛る。
- ② ①にとろろ昆布としょうが汁、ポン酢を入れる。
- ③ 豚肉とじゃがいもや野菜のゆで汁を温めて、お椀に注ぐ。

ポイント!!

★水溶性の栄養成分が詰まったゆで汁を活用しましょう。
お椀の中にうまみ成分の宝庫、トマト・とろろ昆布を入れ、しょうゆに含まれる塩分量の約1/2であるポン酢を使った簡単にできる汁物です。

【1人分栄養価】

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
献立						
雑穀ごはん	268	5.2	0.9	57.5	6.3	0
豚肉ときのこのソースマリネ	266	12.9	17.7	12.4	30.8	1.1
じゃがいもの和えもの	68	1.7	2.2	11.1	31.6	0.5
水菜とパプリカのレモン和え	25	2.3	0.2	4.8	140	0.1
減塩即席とろろ昆布汁	11	0.5	0.1	3.3	23.1	0.3
合 計	638	22.6	21.1	89.1	231.8	2



1食2.0gです!

高血圧予防・改善の食事ポイント

高血圧の種類は2種類 = ①**本態性高血圧**（遺伝・環境・ライフスタイルの誘因）
②腎臓や内分泌の病気が原因で起こる**二次性高血圧**

遺伝的に高血圧になりやすい体質でも、生活習慣の改善で**血圧をコントロール**することは可能です。特に、塩分のとり過ぎは、血圧を上げる大きな原因になります。高血圧の予防・改善には、**減塩**を心がけた食生活が大切です。カロリーオーバーは、肥満を招いて、高血圧の原因の一つになります。



1日の塩分量

男性7.5g以下 女性6.5g以下 高血圧の方 6g以下



無理なくできる減塩のコツ

①食べ方で工夫

- ★保存食品（漬物・干物・レトルト食品など）や加工食品（ハム・ベーコン・ソーセージなど）を食べ過ぎない
- ★麺類（ラーメン・そば・うどん）の頻度を見直し、具沢山にして汁は残す
- ★調味料のしょうゆやソースは、かけずに、つけて食べる



②調理で工夫

- ★新鮮な食材を使い、素材の持ち味を活かした、うす味で調理する
- ★香辛料や薬味の香りや刺激、レモンなどの柑橘類の酸味を活かして塩分を抑える
- ★煮物やみそ汁は天然だしをきかせ、調味料を減らす
- ★みそ汁は具たくさんにして汁の量を減らす

