



高血圧症と減塩



●血圧が高い状態が続くと…

血管に負担がかかるため、血管の内壁が傷つき柔軟性が失われ硬くなり、動脈硬化を起こして脳卒中や心筋梗塞などの原因になります。

→特に糖尿病の方で高血圧症を合併している人の割合は糖尿病でない人の**約2倍!**

食塩なら小さじ1
で約6g!



●血圧を下げるためには?

減塩、適度な運動、減量(肥満の方)、禁煙

↳ 塩分を摂り過ぎると血圧上昇の原因に!

1日の塩分摂取量の目安 男性 7.5g未滿 女性 6.5g未滿 高血圧症の方 6g未滿



この食事の塩分は何グラム?



塩分	
ごはん	0g
味噌汁	2.0g
塩鮭	2.0g
煮物	1.5g
おひたし	0.6g
白菜の漬物	0.7g

合計 6.8g
1食で約1日分の塩分!



この食事の塩分を抑えるためには?

①塩鮭と煮物は塩分の多い料理の組み合わせなので、どちらかの料理を変更する。

たとえば…

- 塩鮭を生の鮭の切り身にし、ソテーやホイル焼きなどに変更する。
- 煮物を野菜炒めやサラダなどに変更する。

②漬物は食べないようにする。

③味噌汁は具沢山にし、汁の量を減らす。

〈減塩のポイント〉

- 旬のものや新鮮な食材を使って薄味に
- 汁物の汁は少なめ、具沢山にし、麺類の汁は飲まない
- 漬物や梅干、佃煮などは控えめに
- 練り物、加工食品やインスタント食品の摂りすぎに注意する
- 「かけて食べる」より「つけて食べる」
- 出汁、香辛料、酸味を利用する

牛乳プリン キウイソースかけ

〈材料 5人分〉

ソースの材料

- ・キウイ 1個
- ・パルスweet 7.5g
- ・レモン汁 少々

牛乳プリンの材料

- ・牛乳 400ml
- ・パルスweet 9g
- ・粉ゼラチン 6.5g
- ・水 50ml

〈作り方〉

- ①キウイの皮をむき5mm角に切る。
- ②鍋にキウイ、パルスweet、レモン汁を入れてとろりとするまで煮る。粗熱をとり冷蔵庫で冷やしておく。
- ③水にゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
- ④鍋に牛乳、パルスweetを入れて弱火にかける。沸々としてきたら③のゼラチンを加え、沸騰させないように木ベラで混ぜながら溶かす。
- ⑤④を器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥牛乳プリンにキウイソースをかける。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 74kcal たんぱく質 4.1g 脂質 3.1g 塩分相当量 0g

11月の朝食献立

ごはん又はパン 野菜と卵のサラダ ピーマンと人参のきんぴら 汁物 牛乳プリン

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー370kcal たんぱく質 15.1g 脂質 9.4g 塩分相当量 2.4g

洋食：エネルギー305kcal たんぱく質 14.3g 脂質 11.1g 塩分相当量 2.9g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★ カリフラワーの旬・栄養

カリフラワーは11～3月の冬が旬で、見た目のとおりブロッコリーと同じ仲間の野菜です。栄養価ではビタミンCが豊富に含まれており、ブロッコリーよりも茹でたときに失われるビタミンCが少ないといわれています。

◎カリフラワーのゆで方のポイント

茹で時間は1分程度で茹で上がった後冷水につけず、そのまま冷ます！
冷水につけてしまうと水っぽくなってしまいます。

茹で具合が難しい場合は電子レンジで500W2分でも簡単にできます。

鶏肉は良質なたんぱく質が豊富に含まれています。しかし、鶏肉の皮は脂が多く、鶏肉1枚分の皮(40g)で約200kcalとエネルギー量の多い部分です。鶏肉を調理するときは皮を取り除いてエネルギーを抑えるようにするとよいでしょう。

栄養価(1食あたり)

エネルギー量 602kcal たんぱく質 29.0g
脂質 10.7g 食塩相当量 3.2g



ごはん 鶏肉の野菜あんかけ ピーマンと人参のきんぴら
小松菜としらたきの辛子酢味噌和え 茶碗蒸し 柿

【主菜】鶏肉の野菜あんかけ

材料(2人分)

- ・鶏もも肉皮なし 140g
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 小さじ1
- 野菜あん**
- ・にんじん 20g
- ・ピーマン 20g
- ・たまねぎ 60g
- ・しいたけ 30g
- ・だし汁 150ml
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・しょうが 少々
- ・片栗粉 小さじ2
- ・水 小さじ3

作り方

- ①鶏もも肉は皮と脂身を取り、塩コショウを振る。
- ②人参、ピーマン、しいたけは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋にだし汁、酒、みりん、しょうゆ、しょうがを入れて火にかけ、煮立ってきたら②の野菜を加える。火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、鶏肉を焼く。
- ⑤食べやすい大きさに切り、野菜あんをかける。

【副菜】小松菜としらたきの辛子酢味噌和え

材料(2人分)

- ・小松菜 80g
- ・しらたき 30g
- ・酢 小さじ3
- ・砂糖 小さじ1
- ・白みそ 小さじ1
- ・からし 少々

作り方

- ①小松菜は4cmの長さに切り、ゆでて水気を絞る。しらたきは茹で、食べやすい長さに切る。
- ②酢、砂糖、みそ、からしを混ぜ合わせる。
- ③しらたきと小松菜を混ぜ合わせて器に盛り、②をかける。