



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！



●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 **8g** 女性 **7g** 高血圧症の方 **6g**

食塩なら小さじ1
で約6g！



●減塩のコツ

①塩分の多い食べ物に注意！

漬物、梅干、佃煮、加工食品(ベーコン、ソーセージ、練り物など)、干物



②汁は控えめに！



1杯で塩分は約2g
具沢山にし、汁を減らすと
塩分を減らせます！
汁物は1日1杯までに！



汁まで全部飲み干すと
塩分は約5g
麺と具だけ食べて汁を残すと
塩分は約1.5g
約70%(3.5g)の塩分を
減らすことができます！

③だし、酸味、香辛料を上手に使って薄味に！

・出汁：かつお、昆布、にぼし、干しいたけの戻し汁など

※顆粒だしは塩分を含んでいるものがあるので注意！

・酸味：柑橘類(レモン、すだちなど)、酢など

※ポン酢には塩分が含まれているので注意！

・香辛料：こしょう、唐辛子、からし、わさび、山椒など

※塩とコショウが混ざったものよりも別々になったものを使いましょう！
コショウは多め、塩は少なめに。

④味にメリハリをつける！

食事全体を薄くしてしまうと食べにくく食欲低下の原因になってしまいます。

主菜はしっかりと味付けし、副菜は薄味にするなどの工夫をするとおいしく減塩できます。

たけのことスナップエンドウ のおかか和え

〈材料 2人分〉

- ・たけのこ(水煮) 50g
- ・スナップエンドウ 50g
- ・だし汁 小さじ4
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・かつお節 適量

〈作り方〉

- ①たけのこは食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。
- ②スナップエンドウは筋を取り、茹でる。ザルにあげて冷まし、半分の長さに切る。
- ③ボウルにだし汁、しょうゆをいれて混ぜ合わせ、茹でたたけのことスナップエンドウを加えて和える。
- ④かつお節を加えて軽く混ぜ合わせる。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 21kcal たんぱく質 2.1g 脂質 0.1g 塩分相当量 0.5g

5月の朝食献立

ご飯又はパン、鮭の塩焼き、筍とスナップエンドウのおかか和え
温野菜とゆで卵のサラダ、味噌汁又はコンソメスープ、パイナップル

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー 385kcal たんぱく質 16.5g 脂質 11.3g 塩分相当量 2.5g

洋食：エネルギー 326kcal たんぱく質 16.4g 脂質 13.1g 塩分相当量 3.2g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

スナップエンドウはエンドウのシャキシャキ感と豆の甘さの両方が楽しめる、春が旬の野菜です。和え物やサラダ、炒め物など色々な料理に活用できます。抗酸化作用が期待できるβカロテンや高血圧症やむくみに効果的と言われているカリウムが豊富に含まれています。

あじはバランスよく栄養を含んでいる食材です。体内で作ることができない必須アミノ酸を豊富に含んでいます。またビタミンやミネラルもたくさん含まれています。青魚に多く含まれているDHAやEPAは血液をサラサラにする効果があるといわれています。

フライは揚げるのでたくさん油を吸い、高エネルギーになってしまいますが、パン粉焼きは揚げずに焼くことでエネルギー量を抑えることができます。

栄養価(1食あたり)

エネルギー584kcal たんぱく質 28.6g

脂質 9.6g 食塩相当量 2.6g



ごはん、鱈のパン粉焼き、新玉ねぎのマリネ、若竹煮、コンソメスープ、パイナップル

●あじのパン粉焼き

材料(2人分)

- ・あじ(3枚おろし) 4枚
- ・塩、こしょう 適量
- ・パン粉 大さじ5
- ・パセリ 小さじ1
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・サニーレタス 2,3枚
- ・ミニトマト 4個
- ・レモン 1/4個

作り方

- ①あじは水気をふき取り、塩、こしょうを振る。オーブンを200度で予熱しておく。
- ②パン粉、パセリ、粉チーズを混ぜ合わせる。
- ③天板にクッキングシートを敷き、鱈を皮が下になるようにおく。鱈の表面にオリーブオイルを塗り、②を振りかけ、くっつくように手で軽く押し付ける。
- ④オーブンで200℃10分焼く。
- ⑤サニーレタスを食べやすい大きさにちぎる。レモンは串切りにする。
- ⑥皿の手前にパン粉焼きを盛り付ける。奥にレタス、その横にミニトマトとレモンを盛り付ける。

〈1人分の栄養価〉エネルギー185kcal たんぱく質 19.4g 脂質 8.3g 塩分相当量 0.9g

●新玉ねぎのマリネ

材料(2人分)

- ・新玉ねぎ 200g
- ・にんじん 30g
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・塩 少々
- ・ブラックペッパー 少々

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。にんじんは千切りにする。ボウルに切った玉ねぎとにんじんを入れて塩を振って軽く揉み、30分置く。
- ②ボウルに酢、砂糖、塩を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③①がしんなりしたら水で洗い、しっかりと水気を絞る。
- ④②に③を入れて混ぜ合わせ、しばらく置いて味を馴染ませる。
- ⑤器に盛り付け、ブラックペッパーを振る。

〈1人分の栄養価〉エネルギー58kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.1g 塩分相当量 0.1g