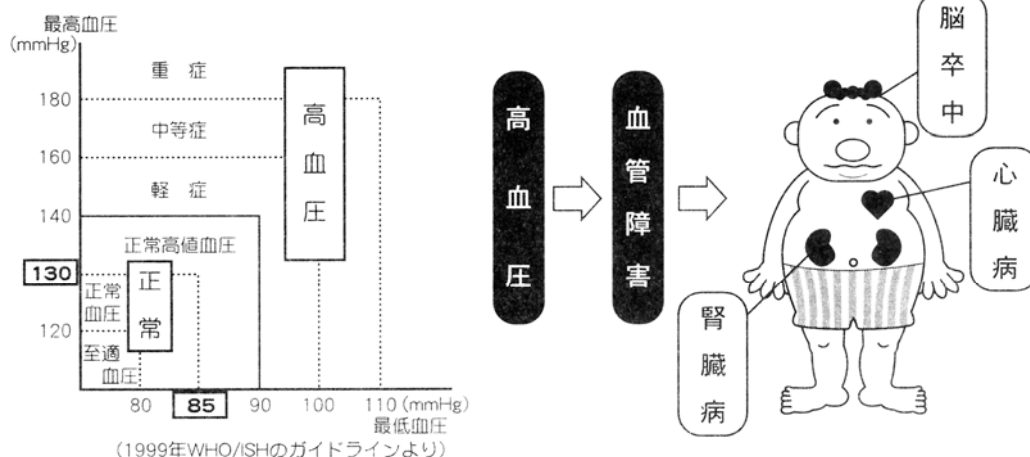


第4回 あなたの血圧は大丈夫？

◎ 高血圧の基準



◎ 高血圧を予防するための生活改善のポイント

- ① 肥満の予防と解消につとめよう
 - ・減量すると血圧が低下します。
- ② 減塩を心がけよう
 - ・料理はうす味に。
- ③ カリウムの摂取につとめよう
 - ・血圧の低下作用を持つカリウムを多くとりましょう。
 - (カリウム制限のある人は医師に相談しましょう。)
- ④ 運動をしよう
 - ・ニコニコペースで早歩きをしましょう。
 - ・一日一万歩を目標に。何回かに分けてでも。
- ⑤ 節酒を心がけよう
 - ・アルコールのとりすぎは血圧の上昇につながります。
- ⑥ たばこはやめましょう
 - ・喫煙は動脈硬化の危険因子であると共にニコチンは交感神経を刺激し、末梢血管の収縮と血圧の上昇を招きます。

◎ カリウムの豊富な食品

・野菜、果物、いも類、海草類、きのこ類などに多い



ほうれんそう



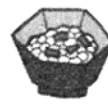
バナナ



じゃがいも



エリンギ






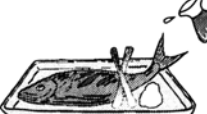
納豆

◎ 1日の塩分摂取目標量は

男性 10g 未満
女性 8g 未満

(高血圧症の人は6g以下に)

◎塩分を抑える食べ方の工夫 …… まずは1gの減塩を！！

常用量 (g)		控えた量 (g)		減塩量 (g)
 炊き込みご飯 1膳 2.1	……	 白ご飯 1膳 0	……	2.1
 うどん 1杯 4.4	……	 汁を半分残す 2.6	……	1.8
 みそ汁 1杯 (150cc) 1.5	……	 具だくさん汁 1杯 1.0	……	0.5
 魚の塩焼き+しょうゆ 小さじ1 3.3	……	 魚の塩焼き+柑橘類 2.3	……	1.0
 からしめんたいこ 1/2腹 (40g) 2.2	……	 からしめんたいこ 1/4腹 (20g) 1.1	……	1.1
 たくあん 2切れ (20g) 0.9	……	 和風ピクルス (20g) 0.1	……	0.8
 つげじょうゆ 小さじ1 (5cc) 1.0	……	しょうゆ：だし=1：1 (酢)  割りじょうゆ 小さじ1 0.5	……	0.5

素材の味を生かした減塩料理

(第4回 実習)

1. 白菜と豚肉の甘酢炒め

材料 (4人分)		
白菜	400g	
ピーマン	40g	
きくらげ (乾)	5g	
豚もも肉 (うす切り)	100g	
塩	小さじ $\frac{1}{10}$	
こしょう	少々	
片栗粉	大さじ1	
厚揚げ	($\frac{1}{2}$ 丁) 100g	
赤とうがらし	1本	
生姜	(1片) 10g	
サラダ油	大さじ1	
A	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	うす口しょうゆ	大さじ1

(作り方)

- ① 白菜は芯と葉に分け、芯は一口大のそぎ切り、葉は大きめに切る。ピーマンは乱切りにする。
- ② きくらげは戻して、石づきを除き食べやすく切る。
- ③ 豚肉は1cm幅に切り、塩、こしょうをして片栗粉をもみ込んでおく。
- ④ 厚揚げは油抜きし、短冊に切る。
- ⑤ 赤とうがらしは半分に切り種を除き、生姜はせん切りにする。
- ⑥ 中華鍋に油と⑤を熱し香りが出たら、赤とうがらしを取り出し、豚肉を炒め、固めの他の材料から順に加え、Aで調味する。

1人分のエネルギー	151kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	9.4g
塩分	0.9g

2. いかのヨーグルトサラダ

材料 (4人分)	
いか (胴)	100g
しめじ (白) (1パック)	80g
酒	大さじ1
こしょう	少々
りんご	($\frac{1}{4}$ 個) 70g
水菜	100g
長いも	80g
ヨーグルト (無糖)	80g
	しょうゆ

(作り方)

- ① いかは2cm角の松笠切りにし、しめじは石づきを除き小房に分け、一緒に酒炒りして、こしょうをふる。
- ② りんごは流水でよく洗い5mm幅のいちよう切り、水菜は2~3cmに切る。
- ③ 長いもは3cm長さの短冊に切る。
- ④ ヨーグルトとしょうゆを合わせ、①~③を和える。

1人分のエネルギー	71kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	1.2g
塩分	0.8g

3. にんじんのナムル

材料 (4人分)	
ひじき (乾)	5g
にんじん	80g
もやし	120g
A	ごま油 小さじ1
	ごま 大さじ1½
	うす口しょうゆ 小さじ1
	塩 小さじ½
	こしょう 少々
	おろしにんにく (好みで) 少々

(作り方)

- ① ひじきは戻して食べやすく切る。
- ② にんじんは3～4cm長さのせん切りにする。
- ③ 熱湯でにんじんをサッと茹で、茹で上がる直前にもやしとひじきを加え、一煮立ちさせてすぐにざるにあげる。
- ④ ごまは炒ってすり、他のAと合わせ、③を熱い内に和える。

1人分のエネルギー	44kcal
たんぱく質	1.6g
脂 質	2.9g
塩 分	0.6g

4. 黒ごま豆乳プリン

材料 (4人分)	
豆乳	250cc
加糖練乳	40g
粉ゼラチン	5g
	水 大さじ2
練りごま (黒)	小さじ2
ミントの葉 (あれば)	適宜

(作り方)

- ① ゼラチンを分量の水に振り入れふやかす。
- ② 豆乳と練乳を合わせ火にかけて沸騰直前まで温め火を消し、①を加えよく溶かす。
- ③ ②に練りごまを加え、鍋底を氷水に当てながら混ぜ、とろみがついたら型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 器に盛り、あればミントを飾る。

1人分のエネルギー	81kcal
たんぱく質	4.6g
脂 質	3.4g
塩 分	0.1g