

●健康おおたわら塾 栄養・食事編●

「高血圧予防のお役に立ちます。 おすすめレシピ」

■相談・問い合わせ 東 1階
健康政策課成人健康係
☎(23)7601

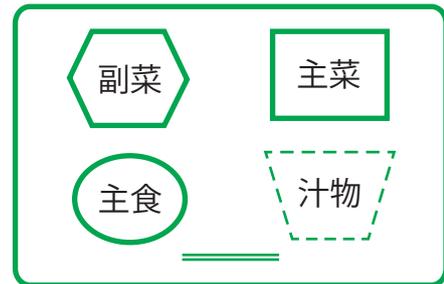
健康おおたわら塾の栄養・食生活編として「高血圧予防」をテーマに、5回にわたるシリーズで掲載してきましたが、今回の3月1日号で最終回となりました。まずは、前回までの内容を振り返ってみましょう。

これまでの高血圧予防シリーズでは「1. 高血圧と食事(塩分摂取)の結びつきから高血圧を解説」、「2. 減塩の工夫“チエ・ワザ・コツ”を紹介」、「3. 調味料や食品の塩分量を提示」、「4. 味覚のしくみを解説」と、食品の塩分量と日常生活での塩分摂取量や減塩のテクニックをご紹介します。

今回はこれまでの集大成として「5. 実践につながる献立」をご紹介します。

【食事のそろえ方】

高血圧予防の食事には、減塩に加えて血管を丈夫にするたんぱく質が多い肉や魚、体内からナトリウムを排出する食物繊維やカリウムの多い野菜なども欠かせません。つまり、毎食ごとに**主食・主菜・副菜**を組み合わせた**バランスの良い食事**が大切になります。



※汁物は、毎食の献立に入れなくてもよいです。

【おすすめレシピ】

栄養価：エネルギー 620Kcal、たんぱく質32g、脂質16g、塩分2.5g、食事の三大栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物)の割合もバランス良く作りました。(分量は成人1人当たりの目安量です。家族構成に合わせて主食量で調整してください。)

主食 ご飯

主菜 ゆで豚肉の薬味だれ

	しゃぶしゃぶ用の豚肉	80g
	もやし	20g
	えのき茸	20g
薬味だれ A	だし割りしょうゆ	20cc
	にんにく・しょうが	各1g
	ねぎ	5g
	唐辛子	

どうしても「調味料をかけたい」人へ
“お助け調味料”

○だし割りしょうゆの作り方

水100ccに対し、かつお節3gと昆布3cm角を使ってだしを取り、冷まします。だし汁としょうゆを3:1の割合で混ぜて完成。(冷蔵庫で3~4日保存可能です)

○昆布酢の作り方

酢1カップ、みりん¼カップ、塩小さじ2、昆布10cm角を混ぜ合せて冷蔵庫で保存。

塩分0.8g

《作り方》

- ①豚肉と野菜を一緒にゆでておきます。
- ②にんにく・しょうが・ねぎをみじん切りにし、だし割りしょうゆと唐辛子を混ぜ合せ、薬味だれAを作ります。
(にんにく・しょうがはチューブのおろしタイプの利用でもOK)
- ③ゆでた①を皿に盛り合わせ、小皿に分けた薬味だれAに付けて食べます。

《ここがポイント》

香味野菜(しょうが・にんにく・ねぎ)や香辛料(唐辛子)を利用することで、薄味でも満足感が得られます。また、だし割りしょうゆや割り酢の利用も減塩の工夫になります。一緒にゆでる野菜は旬の野菜にアレンジ可能です。

副菜

青菜のごまあえ

塩分 0.7g

ほうれん草やこまつ菜 など季節の青菜	50g
にんじん	10g
すりごま	5g (大さじ½)
砂糖	5g (大さじ½)
しょうゆ	5g (小さじ1)

簡単おすすめ“お助け調理方法”
ごまのアレンジ！

ごまペーストやパンにぬるピーナツクリーム(ホイップタイプ)を利用すると、砂糖もしょうゆもいらすずにあえることができます。

《ここがポイント》

種実類(ごま・ピーナツ・くるみ)の濃厚な旨味は薄味でも満足感が得られます。また、油分によるコーティングで塩分の拡散を防ぎ塩味を感じることができます。

汁物

具たくさんみそ汁～豆乳仕立て～

だいこん	40g
にんじん	20g
ねぎ	10g
油揚げ	5g
切昆布	1g
干しいたけ	1g
みそ	8g (大さじ½)
豆乳	100cc



○ここで味チェック！

このみそ汁の塩分はおおよそ1gです。

○さらに器チェック！

ご使用のみそ汁椀の大きさを見てください。基本サイズは直径12cmです。ひとまわり小さいサイズ10cmのお椀を選べば、汁の量を減らすことで塩分も減らすことができます。ついでにご飯茶碗も小さくしてダイエット効果も！

《作り方》

- ①切昆布・干しいたけはみそ汁の具となるサイズに切り、1人当たり水100ccを鍋に入れてだしを取っておきます。(みそ汁の具と汁として、このまま使います。)
- ②だいこん・にんじん・ねぎ・油抜きした油揚げは、食べやすいサイズに切ります。
- ③鍋①に②を入れて軟らかくなるまで煮てから、みそを溶き加えます。
- ④豆乳を加えて、ひと煮立ちさせて仕上げます。

塩分 1g



《ここがポイント》

だしと野菜の旨味で、少ないみその量でも風味あるみそ汁に仕上がります。また、豆乳や牛乳を利用することでコクが生まれ、薄味でも満足感が得られます。

以上、5回にわたりお届けしました【高血圧予防】シリーズ、いかがでしたか？
「今日、食べたものから私たちの身体が作られている」これを意識して毎日の食事に気を配っていただきたい。これが真のメッセージです。
“食べる”ことは日常のことです。高血圧に関する知識を得て、日頃の塩分摂取量を自覚し、高血圧予防の食事ポイントや調理の工夫を知って、生活の中で実践する。実践を重ねて自分に見合った自分らしい取組方法でステップアップし、それが**習慣**になれば改善が期待できると思います。

健康は自分に贈ることのできる最高のプレゼント

未来の自分のために健康づくりを楽しみましょう。