

今月のテーマ 高血圧の予防



高血圧の症状や食事について、詳しくは[Vol.13高血圧](#)で紹介しているのでそちらをご覧ください。今回は、高血圧の方やその予防としての食事ポイントを具体的に紹介します。

■食事のポイント

●高血圧を改善するには、まずは食生活の改善が大事です。

＜食事のポイント＞

1.意識的に減塩！

塩分の取り過ぎは高血圧を悪化させます。現在、日本人の塩分摂取量は平均1日11～12gですが、**高血圧対策のためには6g以下を目標にしましょう。**味付けは、だしや香辛料、香味野菜(しょうが、大葉、レモン、ゆず、かぼす等)を上手に使って濃くならないようにしましょう。また外食や加工食品(インスタント食品)は高カロリーで味も濃いものが多いので表示を見て選びましょう。

2.カリウムを積極的に！

食塩の成分であるナトリウムには、水分を呼び込んで血液の量を増やし血圧を上げる作用があります。そこで**血液中のナトリウムを排出させて血圧を抑える働きをするのがカリウムです。**野菜類、海藻類、果物類、いも類、大豆(製品)に多く含まれます。

3.食物繊維はたっぷり！

食物繊維は体内のナトリウムを吸着し排出するので、高血圧の改善に役立ちます。食物繊維には水溶性と不溶性のものがありますが、特に血圧を下げる働きを期待できるのがこんぶやわかめ等の海藻類に豊富に含まれている水溶性食物繊維のアルギン酸です。りんごやみかん、こんにゃく等にもアルギン酸と同様の働きをする水溶性食物繊維が豊富なので、血圧を下げてくれます。また、食物繊維は便秘の改善にも役立ちます。

4.食べ方も大事！

基本は温かいものは温かいうちに食べましょう。料理が冷めてしまうと味付けが薄く感じられてしまうためです。醤油やソースは「かける」より「つける」方が少量ですみます。また、**食べる直前にレモンやゆずなどの酸味をかけると、薄味でもおいしく食べることが出来ます。**

■生活習慣の改善

●高血圧と診断された方で薬を飲んでいる方であっても、生活習慣の改善はとても大事です。

高血圧の食事のポイントに加え

- ・適正体重を維持する(適正体重kg = 身長m×身長m×22)
- ・アルコールは控えめにする
- ・適度な運動をする
- ・禁煙・脂質をとり過ぎない

といった生活習慣を改善することで、高血圧だけでなく、糖尿病や他の心臓病・血管病の予防にも良いと言われています。

(参考文献厚生労働省HP 高血圧)



れんこんのカレー風味 はさみ焼き

材料(1人分) 1人分: 263 kcal / 塩分 0.7g

- | | | |
|------------|---------|------------|
| ◎れんこん…50g | ◎片栗粉…適量 | 【A】 |
| ◎豚薄切り肉…50g | ◎油…大さじ1 | ◎醤油…小さじ1/2 |
| ◎青じそ…4枚 | ◎かぼす…適量 | ◎酒…小さじ1/2 |
| ◎溶き卵…1/4個 | | ◎カレー粉…少々 |

作り方

- ①豚薄切り肉を適当な大きさに切り、【A】をあわせた中に入れ、もみこみ、下味をしっかりつけます。
- ②れんこんを5mmくらいの厚さに輪切りし、水にさらしてアクを抜きます。
- ③れんこんの水気を切り、下味をつけた豚肉青じそをのせてれんこんで挟みます。
- ④③に溶き卵、片栗粉をつけ、多めの油で蓋をしながら焼きます。両面しっかり焦げ目がつくように焼き、火が通ったらお皿に盛りつけ、かぼすのしぼり汁をかけてできあがりです。



レシピ
ポイント

青じそ、かぼすは風味が良いので、薄い味付けでも満足感が得られます。カレー粉を使い、最初下味をしっかりつけることで、醤油が少量で済み、たれをかけなくてもしっかり味がします。

〈高血圧におすすめの商品！〉

「スピルリナGA」

50種類以上健康栄養成分がぎっしり詰まったスピルリナに、血圧やストレスを気にされる方にオススメの成分GABA(ギャバ)を配合したスピルリナGAは、あなたの健康をサポートします！野菜不足・野菜嫌い、食事が不規則、血圧が気になる、そんなあなたに！1日10粒！(持ち歩くのに便利なパウチタイプもあります♪)

