

食事で防ごう 高血圧

なら よう じょう くん
奈良養生訓



からだを大切に
健康長寿情報を発信します

◎ 県健康づくり推進課

☎ 0742・27・8662 FAX 0742・22・5510

高血圧を放置しておくと、なぜいけないの？



習慣で味覚はかわります。薄味で食品本来の味を楽しみましょう！

塩分を減らした簡単レシピ

● 今注目のタジン鍋を使って

鍋に、野菜をこんもりと盛りつけ、魚や肉などをのせます。上から塩をひとつまみふり、後は火にかけるだけ。野菜のうまみが凝縮、薄味でもおいしく食べられます。



● レンジでチン！レンジ用スチームケースを使って

キャベツを縦半分にカットし、葉の間にベーコンを挟み、白ワイン(または酒)をふり、レンジで25分。はい、できあがり。



● オープントースターで焼くだけ

アルミホイルに魚や肉と野菜をタププリのせ、上にバターひとかけをのせます。後はホイルで包みオーブントースターで焼くだけ。好みに合わせレモン汁やポン酢少々で食べましょう。



食べるときの工夫

- しょうゆやソースの代わりにレモン汁やバルサミコ酢でさっぱりと！
- 塩分の多い漬物や汁物、食品は食べる回数と量を減らしましょう。
- しょうゆやソースは「かけて食べる」から「つけて食べる」ようにしましょう。

● スープを残して減塩を！

カップ麺やラーメン・うどんのスープには約5gの塩分が含まれます。

スープを全部飲むと…



約5gも塩分が!!

スープを残すと…



約2gに

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、余分な塩分を体外に排泄する働きがあります。たっぷりの野菜や果物で高血圧を予防しましょう。



一言アドバイス

長年 減塩活動を行ってきた食生活改善推進員の植田善志子さんにお話を伺いました。

減塩指導の調理実習をしていると、よく参加者から「我が家の味付けは辛いと気づいた」と聞きます。人の舌は、食べている物に慣らされるもの。徐々に薄味に慣れましょう。ダシや日本酒、しょうがや唐辛子などの香辛料をうまく使うといいですよ。ダシをしっかりとって味噌汁を作れば、塩分が少なくても美味しくできます。辛くなりがちな塩サケ・塩サバは少量の酒につけておくと塩分がぬけます。減塩し、食品の持ち味を楽しみませんか。



テーマ「健康的な食生活」

10月号で募集した川柳の中から優秀作品を紹介します。

- 「家計にも 体にも良し 腹八分」

時風 かよみさん (御所市)

健康川柳募集 !!

テーマ：大腸がんについて

応募先：ハガキで「〒630-8501 (住所不要) 健康づくり推進課・健康推進係」まで。12/17(金)締切(消印有効)。優秀作品は、2月号「奈良養生訓」に掲載します。