テーマ【適塩と排塩で正常血圧に】

栄養士便り　２１９号
２０２４／１１／１

高血圧予防のための食事　重要！

高血圧を防ぐために食事面から何を気を付ければよいでしょうか？

☑ 美味しく減塩

・栄養成分表示をチェック。
・加工食品の塩に注意。
・だしのうまみや酸味を利用。

☑ 野菜を積極的にプラス

・野菜や果物に含まれるカリウムは体の中の過剰なナトリウムを体外に出す。

☑ バランスよく食べる

・適正体重を保つ。
・塩、砂糖、油のとり過ぎを防ぐ。
・生活習慣病を予防する。

１日の食塩摂取の目安量は・・・

男性・・7.5g 未満　女性・・6.5ｇ未満	高血圧の人・・6.0ｇ未満
厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2020 年版	「高血圧治療ガイドライン」2019

野菜を積極的に食べて

排塩生活レシピ

簡単野菜プラス１皿レシピ

POINT
・食塩含有量の少ない調味料を使う
・水の出る生野菜は最後にさっと和える

里芋サラダ（副菜１つ）

材料（２人分）

里芋・・・・・・１２０ｇ
しめじ・・・・・５０ｇ
水菜・・・・・・２０ｇ
A［マヨネーズ・・大さじ２
　しょうゆ・・・小さじ１
　こしょう・・・少々

作り方

１　里芋はよく洗い、皮が付いたまま耐熱容器に入れラップをして電子レンジ（600w）で約７分間加熱する。里芋にまだ火が通っていない時は更に加熱する。粗熱がとれた里芋の皮をむく。里芋はフォークなどで粗くつぶす。
２．　しめじは、石づきを取り除き小房に分け、フライパンで炒めておく。
３．　水菜は２cm程度の長さに切る。
４．　ボウルに里芋としめじを入れ、混ぜたＡを入れてあえる。最後に水菜を入れ、こしょう少々をふる。

１人分
エネルギー136Kcal　たんぱく質 2.1g　脂質 10.9g　食塩相当量 0.5g

コールスローサラダ（副菜１つ）

材料（２人分）

キャベツ・・・１２０ｇ
人参・・・・・・２０ｇ
A［マヨネーズ・・大さじ１
　ヨーグルト・・大さじ１
　酢・・・・・・小さじ１
　砂糖・・・・・小さじ１
　練り辛子・・・少々

作り方

１．　キャベツと人参は細めのせん切りにする。
２．　耐熱容器に１を入れラップをして電子レンジ（600w）で４分程度加熱する。キャベツがしんなりしたらラップを外して冷ましておく。
３．　ボウルにＡを合わせ、よく絞った２を加えてよく混ぜる。

・香辛料（練り辛子）で味にアクセントをつける。
・カット野菜や冷凍野菜を使うと手軽で簡単。

POINT
・ヨーグルトでドレッシングのかさ増しをする。
・野菜は塩もみせずレンジで水抜きをする。

１人分　エネルギー78Kcal　たんぱく質 1.4g　脂質 5.8g　食塩相当量 0.2g

（内容について詳しく知りたい方は栄養相談をご利用ください。☎ 0897-52-1215）

テーマ【適塩と排塩で血圧対策レシピ】

栄養士便り　２１９号
２０２４／１１／１

塩をちょっと減らして

適塩生活

美味しく減塩レシピ

とり肉のカレー香味焼き（主菜２つ）

材料（２人分）
- とりむね肉・・・・１８０ｇ
- おろしにんにく・・小さじ１
- ケチャップ・・・・小さじ１
- カレー粉・・・・・小さじ１
- 薄力粉・・・・・・大さじ１
- サラダ油・・・・・小さじ１
- レモン・・・・・・２切れ

作り方

1. とりむね肉は１口大に切る。おろしにんにくをもみ込む。
2. １にケチャップを入れて混ぜる。
3. ２に薄力粉とカレー粉をまぶす。
4. フライパンにサラダ油を入れ、３のとり肉を両面じっくり焼きにする。
5. 器に盛り、くし形に切ったレモンを添える。

POINT
・香辛料や香味野菜を使って味付けする。
・レモンの酸味で酸味と香り。

１人分
エネルギー164Kcal　たんぱく質 22.1g　脂質 4.1g　食塩相当量 0.2g

豆乳スープ（副菜１つ）

材料（２人分）
- にら・・・・・３０ｇ
- 長ねぎ・・・・３０ｇ
- えのきたけ・・８０ｇ
- ごま油・・・・小さじ１
- 豆乳・・・・・１カップ
- こしょう・・・少々

作り方

1. にらと長ねぎは小口切りにする。えのきたけは１cm幅に切る。
2. 鍋にごま油を中火で熱し、１の野菜を入れる。
3. 炒めたら豆乳を入れ加熱し、こしょうを少々ふる。

POINT
・豆乳の味を楽しむ。
・材料を炒めて煮ることで旨味や野菜の甘味をプラス。

１人分
エネルギー82Kcal　たんぱく質 4.9g　脂質 5.0g　食塩相当量 0g

炒めなます（副菜１つ）

材料（２人分）
- 大根・・・・・１４０ｇ
- 人参・・・・・・２０ｇ
- 油揚げ・・・・３０ｇ
- オリーブ油・・小さじ１
- 砂糖・・・・・小さじ１
- いりごま・・・小さじ２
- ゆず・・・・・１／２個

作り方

1. 大根、人参は皮をむいてせん切りにする。油揚げは半分に切って細切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を入れ、大根と人参を炒める。しんなりしてきたら油揚げを加えさらに炒める
3. 砂糖とゆず酢を絞り入れる。
4. ごまとゆずの皮（すりおろす）を入れて完成。

POINT
・炒めることで水っぽさを減らす
・ゆずの酸味で味付けする。
・ごまを炒って使うと香ばしい香りがする。

１人分 エネルギー98Kcal　たんぱく質 4.0g　脂質 7.6g　食塩相当量 0g

レタスの昆布茶あえ（副菜１つ）

材料（２人分）
- レタス・・・１５０ｇ
- 刻みのり・・・・少々
- ごま油・・・・小さじ１
- 白ごま・・・・小さじ１
- 昆布茶・・・・小さじ１

作り方

1. レタスは１口大にちぎる。水気を切る。
2. １をボウルに入れごま油、昆布茶、白ごまを振り入れる。
3. 器に盛り付け刻みのりを散らす。

POINT
・昆布茶を調味料に使うと昆布の旨味と塩味でやさしい味になる。

１人分　25Kcal　たんぱく質 1.3g　脂質 1.2g　食塩相当量 0.3g