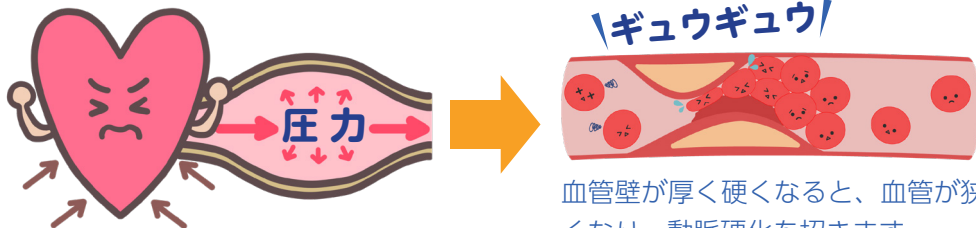


減塩を心がけて、高血圧を予防

高血圧は自覚症状が少なく、つい見逃してしまいます。重大な病気を引き起こす前に高血圧について理解を深め、血圧を下げるポイント押さえましょう。

塩分の取りすぎはなぜ高血圧になるのか

心臓から送り出された血液が血管に与える力を「血圧」と呼び、血液の量が多ければ血管の壁には大きな圧力がかかります。塩分を過剰に摂取するとそれを薄めようと水分が増えるため、血管の壁に圧が加わり高血圧になります。



「血圧を下げる」減塩のポイント

- **野菜は1日350g食べよう**
カリウムが体内の塩分を出してくれます。
- **味噌汁は1日1回**
野菜は具たくさんで、汁は半分にしましょう。
- **香辛料、薬味、酸味を活用しよう**
塩分少なめでも、味にメリハリがつかます。
- **ラーメンやうどんなどの汁を残そう**
スープを半分残すだけで、塩分を約1.5g減らすことができます。

毎日、家庭で血圧を測定していますか。時間やタイミングを決めて測定し、記録しましょう。起床後と就寝前の1日2回計測することをおすすめします。毎日の習慣が脳卒中や心筋梗塞を予防します。

明野支部
おおはた 大畑 ぶみ子 さん



食改さんの これならできるシリーズ

Let's COOKING

【問】健康増進課（本庁2階）
☎22-0506

（参考：オムロン血圧データベースHP）
見直し、高血圧の予防と改善に取り組みましょう。

日本には約4300万人の高血圧患者がいると言われ、3人に1人が高血圧という状況です。高血圧を放置していると、脳卒中や心筋梗塞を起こす可能性が高まります。減塩するなど日頃の生活を直し、高血圧の予防と改善に取り組みましょう。

No.10 食改さんの健康レシピ

豚と野菜のさっと煮



熱量 284kcal たんぱく質 19.5g 脂質 18.4g 塩分 1.0g

作り方

- ①水菜、万能ねぎを4～5cm長さに切り、大根はスライサーで薄切りにする。えのきは食べやすくほぐし、なすは縦6～8等分のくし切りにする。
- ②鍋にAを沸かして、①と豚肉を入れてさっと煮る。
- ③煮えた具から器に盛り付けて、汁をザルで濾しながら加える。上にかつお節をかけて、七味唐辛子をふる。

材料【4人分】

豚ロース (しゃぶしゃぶ用)	320g
水菜	160g
万能ねぎ	12本(60g)
大根	160g
えのき	120g
なす(皮むき後)	4本(260g)
だし汁	600ml
A ← みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
かつお節	6g
七味唐辛子	適量

ワンポイントアドバイス

薄味になるのではと心配で調味料を足したくなりますが、調味料の分量を守るのがポイント。汁に野菜と豚肉のうまみが染み出し、やさしい味でもおいしさを感じられる一品に仕上がります。



明野支部
きむら きょう子 さん