

# 減塩・野菜たっぷりメニュー

1日目標食塩摂取量 男性:8g未満 女性:7g未満 (日本人の食事摂取基準2015)  
1日目標野菜摂取量 350g (健康日本21)

毎月、簡単なレシピを紹介し、おいしく食べて高血圧を予防しましょう。

## ワカサギのから揚げ 簡単トマトソース

材料(1人前)  
ワカサギ…5尾(50g)  
こしょう…少々  
小麦粉…適量  
揚げ油…適量  
トマト…1/2個  
たまねぎ…1/8個  
A オリーブ油…大さじ1/4  
レモン果汁…大さじ1/4  
塩…少々  
こしょう…少々

- ①トマトはさいの目切りにし、玉ねぎはみじん切りにしてAと混ぜ合わせ、なじませてトマトソースを作る。
- ②ワカサギはサッと洗って水気をよく拭き、こしょうを振る。小麦粉を薄くまぶし、170℃に熱した油でカラリと揚げる。
- ③②のワカサギを器に盛り、トマトソースをかける。

エネルギー 146kcal / 野菜摂取量100g / 塩分0.7g

## もやしのナムル

材料(1人前)  
もやし…1/4袋  
にんじん…小1/10本(10g)  
きゅうり…2cm分(10g)  
A 丸鶏ガラスープの素  
…小さじ1/2  
ごま油…小さじ1/4

- ①にんじん、きゅうりはせん切りにする。
- ②耐熱の器にもやし、①のにんじんを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ③粗熱がとれたら水気を絞り、①のきゅうり、Aを加えて和える。

エネルギー 25kcal / 野菜摂取量82g / 塩分0.6g

## 春菊としめじのみそ汁

材料(1人前)  
春菊…2株  
しめじ…1/4パック  
だし汁…3/4カップ  
みそ…小さじ1

- ①春菊はざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- ②鍋にだし汁、しめじを入れて煮る。
- ③しめじが柔らかくなったなら、①の春菊を加え、ひと煮立ちしたら火を止めてみそを溶き入れる。

エネルギー 33kcal / 野菜摂取量35g / 塩分1.0g

揚げ物や炒め物のように、油を使って調理すると、油のコクで美味しく食べられます。ただし、エネルギーが高いので注意が必要!



上記3つのメニューにご飯150gを加えて 合計 エネルギー 456kcal / 野菜摂取量 217g / 塩分 2.3g

## いろいろ知りたい高血圧 ⑩

# 運動は血圧を下げる?上げる?

### 高血圧の人は運動をしても大丈夫?

有酸素運動(ウォーキングや自転車など)が血圧を下げることは確認されています。体を動かすことは、①血圧を下げる

- ②体脂肪を燃焼させて体重を減らす
- ③血糖や脂質の状態をよりよくする

など、健康な体を維持するためには効果的な方法です。体を動かさないこと(身体活動量の低下)によって、脳卒中や心臓病を発症するリスクが高くなります。

(高血圧治療ガイドライン2014)



### 注意!!

収縮期(上の)血圧	180mm/Hg以上
拡張期(下の)血圧	110mm/Hg以上

- このような人は ①食事療法やお薬で血圧を下げてから運動を始める  
②高齢者や血圧以外にも病気がある人は、かかりつけ医に相談する

### どのくらいの運動がちょうどよいの?

日常生活の中で積極的に体を動かし、じっとしている時間を減らすだけでも効果があります。運動の時間や強さにとらわれず、まずは生活の中で行う身体活動(※)を増やしましょう。

- ※例えば、  
・お風呂掃除  
・窓拭き  
・洗濯物を干す  
・買い物 など、

- 注意!! ①早朝のウォーキング  
②息をこらえて行う運動(重いものを持ち上げるなど)は血圧が上がりやすいので注意が必要です。



### 【効果的な運動】

運動の内容	息切れせず、筋肉痛が起こらないような内容。(速歩き、水泳、自転車など。ストレッチや筋トレを組み合わせたとなおよい。)
運動の強さ	「ややきつい」と感じる・軽く汗ばむ・話をしながら続けられる程度。
運動の時間や頻度	10分以上の運動を1日合計30分以上。少なくとも週3回以上。(間を3日以上空けない。食後の運動はより効果的。)

米国の心臓学会やスポーツ医学会では、効果的な運動の強さや量(時間と頻度)を提唱しており、わが国でもこれに準じた運動を勧めています(表参照)。



福島県立医科大学 会津医療センター  
糖尿病・代謝・腎臓内科 教授 橋本 重厚先生の寄稿を広野町で編集しました。