

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。

白身魚のカレーじゃようゆ焼き

材料(1人前)
タラ切り身…1切れ(60g)
A しょうゆ…小さじ3/4
酒…小さじ1
カレー粉…小さじ1/2
小麦粉…小さじ2
油…小さじ1
大根…1.5cm分
きゅうり…1/2本

- ①Aを合わせ、タラを15~20分漬け込む。
- ②大根ときゅうりは薄い短冊に切る。(氷水に放すとパリッとした食感になります。)
- ③タラの汁気をしっかりふき取り、小麦粉を全体に薄くまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、タラを両面カリッとするまで焼く。
- ⑤器にタラを盛り、水気をよく切った大根ときゅうりを添える。

エネルギー136kcal / 野菜摂取量100g / 塩分0.9g

☆旬の白身魚を使用すると、季節ごとに楽しめます!

水菜と長いものサラダ

材料(1人前)
水菜…1茎
長いも…2cm分
A ポン酢…小さじ1
オリーブ油…小さじ1
わさび…少々
きざみのり…少々

- ①水菜は4cm長さに切ってさっと洗い、水気を切る。長いもは皮を剥いて薄い半月切りにする。
- ②Aは混ぜ合わせておく。
- ③器に水菜、長芋を盛り、Aをかけてのりを散らす。

エネルギー79kcal / 野菜摂取量50g / 塩分0.4g

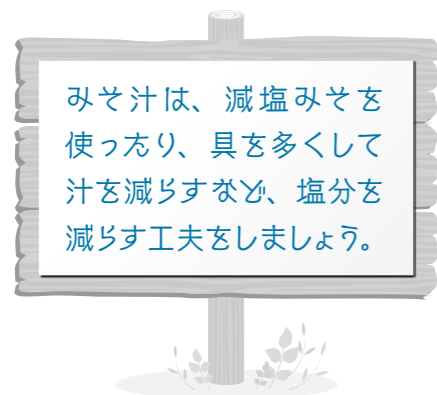
☆水菜と長いもを一緒に食べると、長いものトロみが水菜にからみ、味わいがアップします。

花野菜のみそ汁

材料(1人前)
ブロッコリー…3房
カリフラワー…3房
キャベツ…1/2枚
だし汁…3/4カップ
みそ…小さじ1

- ①ブロッコリーとカリフラワーは食べやすい大きさの小房に分ける。キャベツは一口大に切る。
- ②鍋にだし汁と①を入れ、好みの加減に煮る。
- ③みそを溶き入れ、再び煮立ったら器に盛る。

エネルギー41kcal / 野菜摂取量85g / 塩分0.9g



上記3つのメニューにご飯150gを加えて 合計 エネルギー 508kcal / 野菜摂取量 235g / 塩分 2.2g

いろいろ知りたい高血圧 ⑨

寒い季節の過ごし方 ~血圧を急激に上げないために~

★どんなときに血圧が上がるの?

●温度差が大きいとき

- 暖房の効いた室内から室外に出る。
- 寒い脱衣所から熱いお風呂に入る。
- 暖房の効いた部屋から効いていないトイレに移る。
- 朝晩で10℃以上の気温の変動がある日。

(気温が5℃以下になる寒冷時や朝6時から10時までの間は特に注意が必要)

●熱すぎるお風呂

熱すぎるお風呂は急激な血圧上昇の引き金に。(42度以上のお湯は避けるようにし、ぬるめのお風呂で体の芯まで温まりましょう。)

●トイレでいきむとき

いきむと血圧は上昇します。特に暖房のないトイレや早朝は要注意です。



☆予防のためにできることは?

○足を温めよう

「脚は第二の心臓」と言われるように、血行に大きく関わっています。足を温めることで血行を維持し血圧の上昇が防げます。外出する際には、二枚履きなどで冷たい外気を遮断するようにしましょう。

○温度管理をしよう

部屋の暖房を効かせすぎると、外気温との温度差が激しくなるだけでなく発汗によって、余計に寒さが強く感じられます。暖房は20度程度を目安にして、着る物で外との温度差を小さくするようにしましょう。脱衣所に暖房器を置いたり、風呂のふたを開けて蒸気で浴室を暖めましょう。

○塩分を控えめに

「漬物」や「塩辛」などの保存食品は、塩分を多く含みます。また、冬場は鍋物やご馳走を食べる機会が多くなりがちです。知らず知らず塩分の摂りすぎになるので、温野菜を多めに摂るなど工夫して、塩分を控えましょう。

○便通を整える

強くいきまなくともよいように、3割以上麦を混ぜたご飯を食べるなど、食生活を見直して便通を整えましょう。

予防は普段のところがけ次第!

普段から血圧・脂質・血糖などのコントロールが良ければ、たとえ寒さで血圧上昇しても心筋梗塞や脳出血など命にかかわる合併症は起きにくくなります。



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。