

無理なく、おいしい減塩で高血圧を予防しましょう!

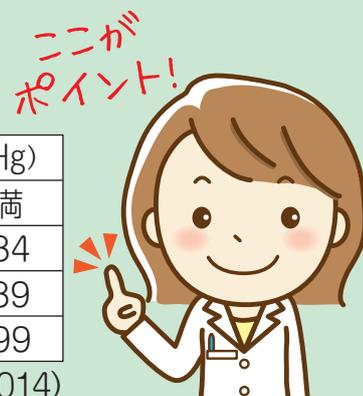
高血圧は、血管に過度な負担がかかっている状態です。自覚症状はほとんどありませんが、そのまま高血圧の状態が続くと、心臓・脳・腎臓などの血管の壁が硬くもろくなる動脈硬化が進み、「脳卒中」「心筋梗塞」「腎臓病」などの病気を引き起こす可能性があります。生活習慣を見直して血圧を良好な状態に保ち、生活習慣病を予防しましょう。

☆自分の血圧の数値を知りましょう!

《成人における血圧値の分類》

	分類	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)
正常域血圧	至適血圧	120未満	かつ 80未満
	正常血圧	120~129	かつ / または 80~84
	正常高値血圧	130~139	かつ / または 85~89
高血圧	I度高血圧	140~159	かつ / または 90~99

(高血圧治療ガイドライン2014)



☆生活習慣の見直しと改善のポイント!

○1日の食塩摂取量の目標

男性8g未満 女性7g未満 高血圧6g未満

○野菜やくだものを食べる

○適正体重を維持しましょう

目標はBMI=体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = 25未満

○アルコールは適量で

ビールなら中ビン1本、焼酎なら1/2合、日本酒なら1合



家庭で測定するときの 高血圧基準値

収縮期血圧
135mmHg以上
拡張期血圧
85mmHg以上が
高血圧です。

☆無理なく、おいしく減塩しましょう!

いきなり食塩を減らすのではなく、毎日の調理や食卓で薄味や減塩に少しずつ慣れていくことが大切です。

調理で

- 素材そのもののおいしさを生かした料理を。
- 調味料は、目分量でなく計量スプーンではかる。
- 酸味や香りを効かせる。
- 調理の最後の仕上げで表面に味をつける工夫を。
- みそ汁は具だくさんにして、具に旨みを生かしただしを使う。
- 食塩を減らしても旨みが増す、牛乳を使った「乳和食」もおすすめ。



減塩食品を上手に生かす

しょうゆ、だし、つゆなどの調味料から、加工食品など、さまざまな減塩食品があります。調理などに活用しましょう。

食卓で

- 習慣的に、しょうゆやソースをかけない。
- しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」。
- 食べ過ぎに注意。
- 加工食品などの見えない食塩に気をつける。
- ラーメンやうどんなどめん類のスープはなるべく残す。
- 昼食で食塩を摂りすぎたときは、夕食で食塩を控えるなど1日のなかで調整する。

おいしい

減塩レシピの紹介

いちき串木野市のホームページで野菜レシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

豚肉のかば焼き風



● **材料2人分** 表面のみ味をからませることで味をしっかり感じます。

豚肉(生姜焼き用) 30g×4 地酒 小さじ1/2 小麦粉 小さじ1強
オリーブ油 小さじ2 豚肉のたれ 小さじ4 サニーレタス 20g
ミニトマト 2個

● **作り方**

- ①豚肉は地酒をふって30分おく。肉に茶こしに入れた小麦粉をふる。
- ②フライパンにオリーブ油を敷き、両面を焼きあげ仕上げに焼肉のたれをからめる。
- ③器にサニーレタスを敷き、③を盛る。ミニトマトを添える。

カルシウムアップみそ汁



● **材料2人分** ミルクのコクとだしの旨みで減塩でもおいしいみそ汁です。

大根 60g にんじん 20g 乾燥わかめ 1g 薄揚げ 10g
脱脂粉乳 大さじ1 だし汁(いりこ) 300cc 麦みそ 大さじ1

● **作り方**

- ①乾燥わかめを水に戻す。
- ②大根、にんじんは5ミリ厚さのいちょう切り、薄揚げは短冊に切る。
- ③だし汁で大根、にんじんを煮る。火が通ったら薄揚げ、わかめを加える。
- ④③に麦みそを溶き、味を調えて火を止める。少量のみそ汁をとり、脱脂粉乳を溶き加える。

いちき串木野市では、1食が600キロカロリー未満、食塩相当量3g未満で野菜たっぷりのヘルシーメニュー「EATde健康メニュー」を市内飲食店で提供しています!