

栄養だより

高血圧予防

高血圧の原因は遺伝的体質の他に食塩の過剰摂取、肥満、アルコールの多飲、喫煙、ストレス等の生活環境因子が重なって起こると考えられています。予防・治療の為に、食事や嗜好品摂取の生活習慣を整える事が重要です。今回は食塩の過剰摂取を減らす「減塩のポイント」についてご紹介します。

血圧管理の為に**1日の塩分摂取目標は6g未満**とされ、減塩のポイントとして

食卓で使う塩や醤油、ソースの使い過ぎに気をつけ、塩蔵品・漬物・加工品を控える事が大切。家庭での料理の味付けに**酸味**（酢・レモン・ゆず・かぼす等）

香辛料（カレー粉・唐辛子・スパイス類）**香り**（しそ・しょうが・みつば・ハーブ類）を利用するのもおすすめです。また醤油は「かける」のではなく「つける」様にしたり、酢醤油、割り醤油にすると良いでしょう。

みそ汁やスープ類は1杯に約1・5g（2g）くらいの塩分が含まれており、毎食飲むとそれだけで1日分の塩分をとってしまうこととなります。

第2号
2014年
春号

みはら
ライフケア
クリニック

〈特集〉
高血圧
「減塩」

汁物は1日1杯を目安に、めん類の汁（1杯で塩分約5〜7g）も全部は飲まず残すように心がけましょう。いりこやカツオぶし、昆布等の天然のだしを使い、みその量や種類を変え減塩に努めましょう。一般に**カリウム**や**カルシウム**、**亜鉛**などのミネラル分はナトリウムを排泄する作用があります。汁物の具にミネラル分を多く含む材料を使用するとナトリウム摂取量をいくらか減らすことが出来ます。ミネラル分の多い旬の野菜・海藻・きのこ類をたっぷり使い、乳製品や大豆製品等も上手に料理に組み合わせ、減塩や栄養補給につなげましょう。

こんなにも塩分が・・・！

食品	塩分量	外食	塩分量
たくわん 2枚	1.2g	きつねうどん	5.8g
梅干し大 1個	1.5g	かけそば	4.4g
白菜づけ 1皿	1.5g	ラーメン	5.0g
かまぼこ 2切	1.3g	焼き飯	3.5g
ちくわ 1本	3.0g	やきそば	5.2g
ハム 2枚	1.0g	かつ丼	5.5g
たらこ 1/2腹	1.8g	にぎり寿司	4.0g
塩サケ 1切	4.5g	天ぷら定食	5.8g
あじの開き	2.7g	カレーライス	5.0g
チーズ 2切	1.0g	幕の内弁当	4.5g



減塩おすすめメニュー

豆乳入り味噌汁



〈材料 4人分〉

大根	80g	干しいたけ	
人参	20g	戻し汁	400cc
ごぼう	60g	豆乳	200cc
油揚げ	20g	米味噌	30g
ねぎ	10g		

いつもと一味違う！
コクのある味噌汁に
仕上がります！豆乳を
牛乳にかえてもOK！

～みその種類と塩分の違い～

種類	大きさ1の塩分量
赤みそ	2.3g
信州みそ	2.2g
麦みそ	1.9g
米みそ(西京みそ)	1.1g

※顆粒だし 小さい

塩分 1.3~1.5g

※インスタントみそ汁1杯 塩分 1.6g

鍋に水、干し椎茸（あれば昆布も）を入れ1時間程度おいて「だし」をとる。

- ① 大根、人参は2cm長さの短冊切り、ごぼうはさがぎにし、水にさらして水気をきる。油揚げは熱湯をかけ短冊切り、ねぎは小口に切る。
- ② 戻した干し椎茸の石づきを切り落とし薄切りし①の材料とともに火にかける。材料が柔らかく煮えたらアクを除き、味噌をとき入れる。
- ③ ②に豆乳を加え一煮立ちしたら火を止め、ねぎを散らす。

★野菜はキャベツやモヤシでも、冷蔵庫にある野菜で美味しく代用出来、仕上げに・・・ゆず、三つ葉をのせると更に香りも◎

1人分（エネルギー 95kcal 塩分 1.0g）