

高血圧を予防しましょう

冬は血圧が上がりやすい季節です。
塩分のとりすぎは血圧を上げる要因の一つです。
食生活を見直して、高血圧を予防しましょう！

高血圧

↓ 放置する ↓

動脈硬化

↓ 放置する ↓

心臓病・脳卒中

↓ 放置する ↓

最悪の場合、死亡

塩分を減らしましょう！

塩分をとりすぎると血液中の塩分濃度が高くなり、それを下げるために水分を多くため込みます。その結果血液量が増え、大量の血液を押し流すため血管壁に高い圧力が加わり、「高血圧」となります。

高血圧予防のためには減塩は不可欠です。

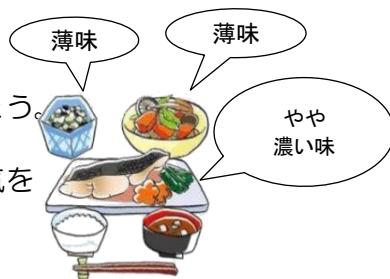
成人の塩分摂取目標量	
男性	1日8g未満
女性	1日7g未満
高血圧の方	1日6g未満

●調理で工夫しましょう。

- 調味料は目分量ではなく、計量して使いましょう。
- 素材の味を活かした調理をしましょう。
- 塩分の多い加工品よりも、生の材料を使いましょう。

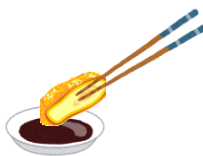


- おかずは2～3種類作り、味付けに濃淡をつけましょう。
- 汁物は具を多く入れ、汁気を少なめにしましょう。



●食卓で工夫しましょう。

- 習慣的に醤油やソースをかけないようにしましょう。
- 醤油やソースは「かける」ではなく「つける」ようにしましょう。
- 麺類のスープは飲まずに残すようにしましょう。
- 佃煮や漬物はできるだけ避けましょう。



“熊循”の減塩レシピ

●魚の香味焼き

生姜やねぎなどの薬味を上手に利用すると、薄味でもおいしく食べられます。

また、余分な水分を除いたり、ポリ袋を利用した真空状態で、少ない調味料でもしっかりと味をしみ込ませることが出来ます。

＜材料（二人分）＞

魚の切り身（さわらなど） 2切れ

ねぎ 10cm分の小口切り

おろし生姜 適宜

★ こいくち醤油 小さじ1杯半

料理酒 少々

みりん 少々

＜作り方＞

①魚の切り身はキッチンペーパーなどで余分な水分を取り除きます。

②①の魚と★の薬味や調味料をポリ袋に入れ、空気を抜いて口をしぼり、1時間ほどおいて焼きます。

栄養価（1人分） エネルギー120kcal 塩分0.7g