

健康な体は食事から

～ 高血圧予防・改善のために減塩に取り組みましょう～

どんな料理にも調味料をたくさんかけて食べてはいませんか？

食塩の過剰摂取は高血圧をはじめ、脳卒中や心臓病、胃がんなどの原因になると言われており、厚生労働省では1日の塩分摂取量の目標を1日男性8.0g、女性7.0gとしています。

次のポイントを参考にしながら、減塩に取り組みましょう。

《減塩に取り組むためのポイント》

①調味料を置き換えて、塩分摂取量を減らしましょう

(例) ホウレンソウのお浸しの味付けは？

醤油 小さじ1 = 塩分量0.9g

↓

すりごま	小さじ1	} = 塩分量0.4g
酢	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
醤油	小さじ1/2	

↓

《醤油や塩は塩分が高いので注意！》

和風料理によく使う醤油や塩は塩分が高い調味料です。

塩分の低い調味料を使ったり、組み合わせたり工夫することで、減塩効果だけではなく、味のバリエーションが増えて食卓を豊かにすることができます。

②カリウムを摂取しましょう

カリウムには塩分を体外へ排泄する働きがあります。野菜や果物、海藻などに多く含まれるので積極的に摂取しましょう。

ただし果物は糖分が多いので1日80kcal(手のひらにのる程度)が目安です。野菜や海藻は1日350g、小鉢5、6皿を目標に摂取しましょう。

今回は、高血圧の予防・改善メニューです。

高血圧の予防・改善の基本はやはり減塩です。

このメニューは、にんにくの香り、だし汁のうま味、マスタードの辛味などを使用し、少ない塩分でも美味しく食べられるような工夫をしています。また1日に必要とされる野菜量の約8割をこの1食で使用しており、塩分の排泄に働くカリウムをたっぷり摂取することができます。

減塩の工夫がたくさんつまんだメニューですので、ぜひ一度お試しください。

※この献立は、成人女性の1食当たりの栄養量を目安に作成しています。

《今月のメニュー》

- ☆ごはん(150g)
- ☆ブリのステーキ
- ☆タマネギの酢の物
- ☆ハクサイの和え物
- ☆具だくさん汁

《栄養素》

エネルギー	544kcal
たんぱく質	23.7g
脂質	17.1g
炭水化物	94.6g
食塩相当量	2.1g