

健康な体は食事から ～減塩に取り組み高血圧を予防しましょう～

皆さんは普段塩分に注意をして食事をしていますか？

日本人の食塩摂取量の目標量(1日に取ってよい食塩の量)は、男性が8g未満、女性が7g未満となっていますが、福島県民は男性11.9g、女性が9.9gで男性が全国1位、女性が全国2位と多い状況です。

塩分を取り過ぎると高血圧や腎臓疾患、不整脈や心疾患などの生活習慣病を引き起こす要因となります。食塩を1g減らすと、血圧が1mmHg低下するという報告もあります。

冬は寒さの影響で血圧の変動が大きくなり、日頃から血圧が高い方は狭心症や心筋梗塞などの疾患に一段と注意が必要です。普段から以下の減塩のポイントを意識した生活を送り、高血圧を予防しましょう。

- 上手な減塩のポイント
- ① 麺類の汁は飲み干さない
 - ② 何にでもしょうゆをかけるのをやめる
 - ③ 塩分の多い物はとらない
 - ④ しょうゆはかけるではなくつける
 - ⑤ 外食や市販のお惣菜、レトルト食品をなるべく避ける

- 作り方で減塩
- ① 汁物は具たくさんに
 - ② 酸味をいかす
 - ③ 天然食品でだしをとる
 - ④ 旬の食材を選ぶ
 - ⑤ 香辛料・香味野菜を上手に使う



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、青ジソの香り、素材から出るうま味、レモンの酸味などを使用し、少ない塩分でもおいしく食べられるような工夫をしています。

また野菜に含まれるビタミンCには抗酸化作用があり、動脈硬化を予防します。

減塩の工夫がたくさんつまったメニューですので、ぜひ一度お試しください。

出典：一般財団法人日本食生活協会

《今月のメニュー》

- ・桜エビと青ジソの混ぜご飯(150g)
- ・鶏肉と野菜の煮物
- ・たことキャベツのマリネ



《栄養素》

エネルギー： 788kcal
たんぱく質： 35.8g
脂質： 31.3g
食塩相当量： 2.0g