

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

～高血圧になっていませんか？～

高血圧ははっきりとした自覚症状がなく、気付かないうちに重症化してしまうこともあります。病院や家庭での血圧チェックを定期的に行いましょう。すでに血圧高めの方は生活習慣の改善が必要です。



血圧を下げる食べ物

- まずは減塩です。薄味でも香辛料などで風味付けを強くするとおいしいです。
- 食事の栄養バランスを整え、野菜と果物を積極的に！
- 青魚のサンマやぶり、さばなどは、血液をサラサラにするEPAやDHAが豊富。
- 食事に取り入れやすい、雑穀ご飯、海藻類、きのこ類、ごぼうなどの根菜は食物繊維が多い。食物繊維はナトリウム(食塩)を吸着し体外へ排出する。
- 血圧を下げる栄養素代表はカリウムです。カリウムは、野菜、果物、海藻類に多く、水に溶けやすいです。そのため、生で食べられるものは生で、調理する場合は煮汁ごと食べられる料理がおすすめです。

・カリウムの含有量が特に多い野菜は、ほうれん草、アボカド、春菊などがあります。また、アーモンドやカシューナッツ、ごまといったナッツ類は、カリウムとともにマグネシウムも豊富に含みます。マグネシウムは降圧薬と似たような作用があることがわかっています。ナッツは無塩のものを選び、カロリーに注意しながら食べましょう。

(注) 持病のある方はかかりつけ医の指示に従ってください

豆腐とアボカドのステーキ

簡単！減塩！大分県うま塩レシピ紹介

(材料 2人分)

- 木綿豆腐 1丁 (400g) 6等分に切
- 薄力粉 大さじ1
- アボカド 1/2個 (スライス)
- にんにく 1片 (5gスライス)
- サラダ油 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- 青ネギ 適量



(作り方)

調理時間約 10分 エネルギー305kcal 食塩 0.9g

- ① フライパンに油とにんにくを入れて弱火で熱し、カリッとするまで炒めて取り出す。
- ② 小麦粉をはいた豆腐を入れて両面を香ばしく焼き、アボカドを加えて焼き、醤油を加えてさっと加熱する。
- ③ 器に豆腐を盛り付けてアボカドをのせ、にんにくと青ネギをちらし、フライパンに残った醤油をかける。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈

大分県津久見市大字長目 2715 番地の5

連絡先 85-0539

