

いきいき  
ワンポイントレシピ  
VOL. 2

テーマ: 高血圧症の食事について

肥満、アルコールの飲みすぎ、運動不足はありませんか？  
食事療法とともに生活習慣の見直しも大切ですネ。

♪～ 食事療法のポイント ～♪

1. 食塩制限 6g/日

- 1) 漬け物や塩干物などの加工食品の利用を極力抑えましょう。
- 2) 汁物の摂取量を減らしましょう。  
(1日2杯以上の人は1杯に減らしましょう。2杯→1杯で食塩は1日1.5～2g減らすことができます。)
- 3) しょうゆからの食塩を減らしましょう。(しょうゆからの食塩は1日の2～3割を占めます。)

⇒しょうゆからの食塩を減らすには・・・

- ・減塩しょうゆを利用(通常の50%)する。
- ・かけしょうゆの1日量を決める。
- ・酢の物や香辛料を利用する。
- ・料理をすべてうす味にするのではなく、重点的な味付けをする。
- ・めん類の汁物を飲まない。

などがポイントとなります。

2. 食塩以外の栄養素として注意するもの

- 1) 野菜・果物を積極的に摂取しましょう。

〔 野菜や果物に多く含まれるカリウムは血圧を下げる効果があります。  
カリウム含有量の高いもの: 海藻、ブロッコリーなど 〕

- 2) コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控えましょう。
- 3) 魚(魚油)を積極的に摂取しましょう。



減塩食のレシピ(1食分)

1食あたり食塩2.0gのメニューです。  
カリウムの多いブロッコリーを使ったメニューを取り入れ、  
ごま風味にしました。  
均一に塩分を控えるより1品は普通の味付けにし、ほかを薄  
味にすると、メリハリが利いて、食事の満足感が高まります。

葱味噌焼き

食塩  
1.2g

【材料】

- 若鶏もも ……70g
- 赤色辛みそ ……7g
- みりん ……3g
- 砂糖 ……3g
- しょうが ……3g
- 葉ねぎ ……3g
- 植物油 ……3g
- (付け合わせ)
- キャベツ ……20g
- トマト ……20g
- フレンチドレッシング…5g

ごまマヨ和え

食塩  
0.4g

【材料】

- ブロッコリー…40g
- むきえび ……10g
- 黄ピーマン ……15g
- 白ごま ……3g
- マヨネーズ ……8g

さつまいもの煮物

食塩  
0.4g

【材料】

- さつまいも…50g
- 刻み昆布 ……1g
- 砂糖 ……2g
- 淡口醤油 ……2g

ご飯180gとして

エネルギー: 638kcal、食塩: 2.0g

たんぱく質: 23.7g、脂質: 15.8g、炭水化物: 97.1g