

食べて健康やか

愛媛県栄養士会

高血圧の予防上

食塩摂取量の制限を

値は1日当たり7g未満、日本人の食事摂取基準(2025年版)の目標量は成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満とされています。また、日本高血圧学会は高血圧患者の減塩目標として1日6g未満を推奨しています。

日本人の食生活は食塩が多くなりやすい特徴があります。全体的に薄味にし、かけじょうゆの習慣がある人は、つけじょうゆに改めるだけでも食塩摂取量が少なくなります。

また、みそ汁は具たくさんにして1回の食塩量を減らすことが大切です。ラーメンなどの麺類は、汁を全部飲んでしまうと6g近い食塩量になります。残すことで2〜3gの減塩につながります。

一方、野菜や果物、大豆製品に豊富に含まれるカリウムには体内から塩分(ナトリウム)を排出しやすくする働きがあります。腎臓の病気がある人はカリウムの制限が必要な場合がありますので、主治医と相談しましょう。

また、カルシウムにも血圧を安定させる効果があることが高血圧予防につながります。(野中嘉珠) 第3土曜日に掲載

高血圧の予防に欠かせないのは食塩摂取量の制限です。政府の健康づくり計画「健康日本21(第3次)」では20歳以上の男女の目標

値は1日当たり7g未満、日本人の食事摂取基準(2025年版)の目標量は成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満とされています。また、日本高血圧学会は高血圧患者の減塩目標として1日6g未満を推奨しています。

日本人の食生活は食塩が多くなりやすい特徴があります。全体的に薄味にし、かけじょうゆの習慣がある人は、つけじょうゆに改めるだけでも食塩摂取量が少なくなります。

また、みそ汁は具たくさんにして1回の食塩量を減らすことが大切です。ラーメンなどの麺類は、汁を全部飲んでしまうと6g近い食塩量になります。残すことで2〜3gの減塩につながります。

一方、野菜や果物、大豆製品に豊富に含まれるカリウムには体内から塩分(ナトリウム)を排出しやすくする働きがあります。腎臓の病気がある人はカリウムの制限が必要な場合がありますので、主治医と相談しましょう。



いずれも2人分

★ご飯

【材料】米飯300g

★サワラのホイル焼き

【材料】サワラ(切り身)200g、エリンギ30g、マイタケ30g、レモン½個、A(濃い口しょうゆ小さじ2、みりん小さじ2、酒小さじ2)

【作り方】①エリンギ、マイタケは食べやすい大きさに切る ②アルミホイルにサワラと①を重ねて置き、Aを加えて包む ③200度のオーブンで約10分焼く。くし形に切ったレモンを添える。

★キャベツとニンジンの甘

酢あえ

【材料】キャベツ120g、ニンジン20g、ツナ缶10g、B(酢小さじ1、砂糖小さじ1、濃い口しょうゆ小さじ1、油小さじ¼)

【作り方】①キャベツはざく切り、ニンジンは千切りにする ②①をゆでて水気を切り、ツナを加えてBであえる。

★タマネギとニラの中華スープ

【材料】タマネギ30g、ニンジン30g、ニラ25g、水300cc、豆腐60g、溶き卵1個分、鶏がらスープのもと小さじ1弱、塩少々、ごま油大さじ½

【作り方】①タマネギは薄切りにする。ニンジンは細切りにする ②ニラは3割

の長さに切り、豆腐はさいの目切りにする ③鍋に水を入れ、①を入れて加熱する ④一煮立ちしたら②を入れ、溶き卵を流し入れる ⑤卵が浮いてきたら、鶏がらスープのもと、塩を加えて味を調べ、仕上げにごま油を回し入れる。

★イチゴのヨーグルトあえ

【材料】イチゴ120g、プレーンヨーグルト100g

【作り方】①イチゴはへたを取り水で洗い、水気を切る ②器にプレーンヨーグルトを入れてイチゴのをせる。

(1人分 エネルギー568kcal、タンパク質28.6g、脂質17.1g、食塩相当量2.6g)

県栄養士会ホームページ<https://www.e-dietitian.or.jp/>