

食べて健康やか

愛媛県栄養士会



高血圧予防の食事の基本は、主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスよく食べることです。主食とは、ご飯・パン・麺類、主菜とは、肉・魚・卵・大豆・大豆製品の

高血圧予防の食事の基本は、主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスよく食べることです。主食とは、ご飯・パン・麺類、主菜とは、肉・魚・卵・大豆・大豆製品の

おかず、副菜とは野菜・海藻・キノコのおかずです。毎日、これらをそろえて食べることで、必要な栄養素をしっかりと取ることができ、高血圧予防につながる健康な体づくりができます。特に野菜料理は不足しがちなため、1日に5〜6皿程度を目標にしましょう。

また、食塩摂取量を控える「減塩」も大切です。急に薄味の食事に切り替えると、味に物足りなさを感じて食欲が低下し、減塩が続かない場合もあるのではないのでしょうか。薄味の物足りなさを解消するには、かきつゆ類や酢などの酸味、

高血圧の予防①

栄養バランス意識を

カレー粉・ワサビ・こしょうなどの香辛料を利かせたリ、ショウガやシソなどの香味野菜を上手に利用したりしましょう。また、昆布

・かつお節・煮干しなどを、使った天然だしを料理に使うと、うまみと香りの良さを薄味でもおいしく食べられてください。（上場須美子）

栄養バランスを意識し、薄味でもおいしい料理を日々の食生活に取り入れてみてください。（上場須美子）
△第3土曜日に掲載▽

いずれも2人分

★ご飯

【材料】 米飯300g

★牛肉とコマツナのうま辛炒め

【材料】 牛肉（ロース）80g、酒小さじ1、片栗粉小さじ½、コマツナ80g、トマト70g、マイタケ20g、ショウガ2g、ニンニク2g、赤唐辛子¼本、油小さじ1、A（濃い口しょうゆ大さじ½、みりん小さじ1、酒小さじ1）

【作り方】 ①牛肉は一口大に切り、酒と片栗粉をまぶす ②コマツナは3等長さに切る。トマトは皮をむき、くし形に切る。マイタケは小房に分ける ③ショウガ、ニンニク、赤唐辛子はみじん切りにする ④フライパンに油を熱し、③と①、コマツナ、マイタケを炒め、Aとトマトを加えて炒める。

★キャベツのレモン風味サラダ

【材料】 キャベツ80g、サヤエンドウ4本、ハム20g、ツナ10g、コーン25g、B（レモン汁大さじ1、砂糖小さじ2、オリーブ油小さじ½、食塩少々）

【作り方】 ①キャベツはざく切りにし、ゆでて水気を切る ②サヤエンドウは筋を取り、ゆでて半分に切る ③ハムは短冊切りにする ④Bと全ての具材をまぜ合わせる。

★鶏団子のカレースープ

【材料】 C（鶏ひき肉40g、絹ごし豆腐10g、長ネギ小口切り5g、片栗粉小さじ½）、サトイモ50g、ゴボウ10g、タマネギ20g、ニンジン10g、油小さじ1、カレー粉小さじ½、だし汁270cc、みそ小さじ2、みりん大さじ1、青ネギ小口切り5g

【作り方】 ①Cをまぜて鶏団子を作る ②サトイモは、いちよう切りにしてゆでる ③ゴボウ

はささがき、タマネギは薄切り、ニンジンはいちよう切りにする

④鍋に油とカレー粉を入れ、③を炒め、だし汁を加えて煮る ⑤里芋と鶏団子を加えて火を通し、みそ、みりんを味付けする ⑥器に盛り、青ネギをのせる。

★イチゴとキウイのミルク寒天

【材料】 粉寒天1g、水40cc、砂糖小さじ2、牛乳100cc、イチゴ4粒、キウイ60g

【作り方】 ①耐熱皿に粉寒天、水、砂糖を入れてまぜ、電子レンジ（600W）で50秒加熱する。人肌程度に温めた牛乳を加えてまぜ、容器に入れる ②イチゴは縦に2等分、キウイは半月切りにする。半量を①の中に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら残りの果物を上に飾る。

（1人分 エネルギー628kcal、タンパク質23.2g、脂質20.3g、食塩相当量2.2g）

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