

減塩とミネラルの摂取を意識して高血圧対策をしよう！

1. 血圧が上がる原因はなんだろう？

- ・人は塩分を摂取することで水を欲しがります。それは体液の食塩濃度が約0.9% (塩1g→水125cc)に保たれているからです。これにより血液量が増え、心臓が大きな力を必要とするため血圧が上昇します。

2. 血圧が上がるのを抑えるために…

- ・ 1. 減塩 2. 体内から塩分を排出

3. 塩分摂取量の目安

- ・ 平均塩分摂取量: **男性** 11g **女性** 9g → 塩分摂取基準: 5g 未満
- ・ 味噌汁1杯分の塩分量: 約 1.2g

4. 排塩と血管に働きかける3つのミネラル

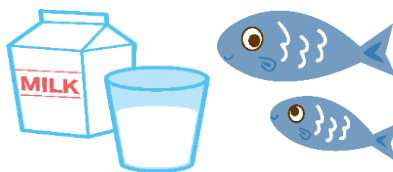
カリウム

- ・ ナトリウムの吸収防止
 - ・ 尿への排泄を促し、余分な塩分を除く。
- (果物、豆類など)



カルシウム

- ・ 不足すると、血管を収縮させ、血圧上昇
- (干しエビ、豆腐など)



マグネシウム

- ・ 血管を広げる。
- (海藻類、発芽玄米、ピーナッツなど)



出典. ハウス食品

減塩のコツ!!

1. しょうゆを減塩しょうゆにかえる

→味もおいしい・手頃の価格で買える
 ※変えるのに抵抗がある人は普段のものと減塩のものと1:1でブレンドしてみよう

2. 「かける」より「つけて」食べる

→かけて食べると味が薄く感じ追加したくなる
 つけて食べると少しの量でもおいしく食べられる



3. 香味野菜や酸味を利用する

→七味やみょうが、生姜で和えると少ない塩分でおいしく食べられる



4. 小皿に取り分けて食べる

→感染予防にもなる
 食べ過ぎて塩分の取りすぎを防ぐ

5. 練り物・加工食品に気をつける

→ちくわなどの練り物やベーコンなどの肉の加工食品は塩分が高い



簡単減塩レシピ



材料	分量 (2人分)
ぶいの切り身	2切れ
大根おろし	適宜
青じそ	2枚
みりん	小さじ2
減塩醤油	小さじ2
油	小さじ1/2



材料	分量 (5人分)
ころいも	500g
油	大さじ1-1/2
砂糖	大さじ3-1/2
塩	2つまみ
減塩醤油	大さじ1-1/2
酒	大さじ2

ぶいの照り焼き

- ①Aの調味料を混ぜ合わせておく
- ②①の調味料にぶいを30分ほどつける
- ③フライパンに油を熱し、ぶいを焦がさないように焼く
- ④大根おろしと青じそを添えて完成
(材料を大きめに切ると表面積が小さくなるので調味料を少なくできる)

ころいも煮

- ①芋はきれいに洗い、大きなものは半分、小さいものは十字に切り目を入れる
油を加えた鍋で弱火で15分程度炒める
- ②しょうゆ・砂糖・塩・酒を入れて弱火で煮汁がなくなるまで煮る
- ③蓋を取り強火でトロトロの煮芋にからめるように煮詰める