

まごころ 栄養課だよりNo.22 H31年2月発行

『あなたと家族の血圧は大丈夫ですか？』

濃い味のおかずは塩分過多により血圧を上げる原因となったり、ご飯の食べ過ぎにつながります。賢い塩分の取り方や上手な味付けのコツを覚えましょう。あなたの食塩摂取量は？食塩といすぎる原因は？

塩分チェックシートを活用してみよう↓

	3点	2点	1点	0点	合計点
みそ汁やスープを食べる頻度	1日 2杯以上	1日 1杯以上	2~3回 /週	あまり 食べない	
漬物、梅干し	1日 2回以上	1日 1回くらい	2~3回 /週	あまり 食べない	
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく 食べる	2~3回 /週	あまり 食べない	
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ 毎日	2~3回 /週	1回 /週以下	食べない	
家庭での味付けは外食と比較すると？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は？	人より 多め		普通	人より 少なめ	
麺類の汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい 飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない	
外食やコンビニ弁当などの利用頻度は？	ほぼ毎日	3回 /週くらい	1回 /週くらい	利用 しない	
惣菜などの利用頻度は？	ほぼ毎日	3回 /週くらい	1回 /週くらい	利用 しない	
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく 食べる	2~3回 /週	あまり 食べない	
ハムやソーセージ		よく 食べる	2~3回 /週	あまり 食べない	
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく 食べる	2~3回 /週	あまり 食べない	

14点以上
もっと
がんばりましょう

9点~13点
もう少し
がんばりましょう

0点~8点
たいへん
よくできました

野菜・果物の積極的な摂取を！カリウムは塩分を身体から排出してくれるパートナー。



できることから始めよう

「以下のことで塩分は減らせます！」

- ・食塩を多く含む食品や料理(漬物、練り製品、インスタント食品、煮物など)は減らしましょう
- ・汁物は1日1回まで(具たくさんとし、汁は少なく)
- ・食卓の調味料は、塩分が入っていない調味料に置き換える、調味料は小皿にあげて少量つけましょう
- ・主菜はしっかり・副菜は薄味に味付けましょう
- ・麺類のつゆを残す
- ・外食は食塩が多く回数を減らしましょう
→定食を選ぶとバランスGOOD



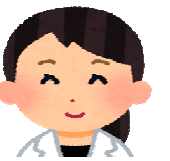
ご当地豆知識

「実は血圧を下げる作用も…」

全国の9割を群馬県で生産している「こんにゃく」は、低カロリーでダイエットで定番な食材です。食物繊維も豊富で、便秘改善や美容にも効果もあります。こんにゃくの主成分であるグルコマンナンは、腸の余分なナトリウムを吸着し、体外へと排出する働きもあるので、血圧降下作用もあります。その他、血糖値やコレステロールを下げる効果もありますので、うまく食卓にとり入れてみましょう！

有酸素運動は、血圧を下げる作用とともに、塩分の排泄促進も期待できます。

管理栄養士 武井



シャキシャキ食感がクセになる！

< 蓮入り団子の煮付け > (調理時間30分)

●材料(1人分)

- 豚ひき
- おろし生姜
- 蓮根水煮
- パン粉
- 鶏卵
- 牛乳
- めんつゆ
- げんこつこんにゃく(1口大)
- なす(1/4カット)
- 人参(半月)



●作り方

- ① ()の食材を混ぜる
- ② めんつゆと水を合わせ、その中に団子状にした①をいれる
- ③ こんにゃく、なす、人参も一緒に入れて煮る

恵愛堂病院では「真空調理」を導入しているため、さらに少量の調味料でしっかりと味を入れることが出来ます。

調理師 松島