



### 減塩の ススメ!

寒さが血圧を上げることは、多くの研究や調査で明らかにされています。季節による血圧の変動を見たときに、冬場に血圧が高くなるという方は多いのではないのでしょうか。血圧の急上昇を防ぐ対策として、トイレも含め部屋ごとの温度差を少なくする工夫は有効です。そして何より一番有効なのは、お食事の『減塩』です。減塩のコツを身に付け、美味しい食事でも高血圧予防に取り組んでみましょう。

### 味付けのコツ

◎だし、うまみを効かせる

◎調味料は量って使う

◎酸味を利用する

(お酢、レモン、ゆず、かぼす、など)

◎香辛料や香味野菜を利用する

(こしょう、わさび、からし、カレー粉、にんにく、生姜、しそ、など)

◎新鮮な食材を使う

(素材の持ち味を生かし、素材そのものを味わう)

◎味付けにメリハリをつける

(全て薄味にするのではなく、1品だけしっかり味付けし、食事にメリハリをつける)

高血圧の方の場合、  
1日の塩分摂取量 **6g 未満** 目標



◎塩分の多い食品は控える

漬物、加工品(練り製品、水煮缶、ハムやソーセージなどの肉加工品)、汁物、など

塩分を多く含む食品(塩分量)

たくあん(2切 20g) : 0.9g

梅干(1個 10g) : 2.2g

たらこ(1/2腹 40g) : 1.8g

かまぼこ(2切 30g) : 0.7g

ハム(2枚 40g) : 1.0g

食パン(6枚切り 1枚) : 0.8g

汁物は **1日1回**まで、具沢山にして、汁自体の量を減らす。



### 外出時のメニューの選び方と食べ方

①ヘルシーな和定食を選ぶ

揚げ物は控え、どんぶり、麺類などの単品料理より、

**主食(ご飯・パン・麺類など)**

**主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)**

**副菜(野菜・きのこ類・海藻類など)**

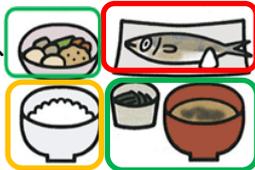
がそろった定食の方が、栄養素のバランスが良くなります。

②汁物や漬物は残す(減らしてもらおう)

一般的に、麺類や味噌汁、漬物には多くの塩分が含まれています。全て食べてしまうと塩分の摂りすぎになりますので、自分の体のためにも、残す勇気を持ちましょう!

③卓上調味料はなるべく使わない

しょうゆやソースなどは、料理の味を確かめてから使うようにしましょう。どうしても使いたい場合は「かける」ではなく、「つける」ことを心がけましょう!



### カリウムの多い食品を 摂りましょう!



カリウムは、野菜、果物、芋類、豆類

などに多く含まれ、塩分を体の外へ排出してくれる作用があります。

※腎疾患がある場合や血中のカリウム値が高い場合は、カリウムの摂取を制限することがありますので、医師にご相談下さい。

※果物や芋類は糖質を多く含むので、肥満や糖尿病がある場合、摂り過ぎないように摂る量に注意しましょう。

11月から3月が旬。

ブロッコリーには、**カロテン、ルテイン、ビタミンC、葉酸**などが多く含まれ、栄養価が高い野菜です。抗酸化作用、皮膚や粘膜の抵抗力を高める作用など、優れた機能をもつ食品です。

**選び方** 全体にこんもりと丸く、房の先についているつぼみが固くしまっていて、緑色の濃いものを選びましょう!

**調理のコツ** 下ゆでする際、塩を少々加えると色鮮やかに仕上がります。茎にもつぼみと同様の栄養成分が含まれています。加熱すると甘味も増すので、捨てずに食べてみて下さい。

季節の食材

## ブロッコリー



### 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する  
質問に管理栄養士が  
お答えします  
お気軽にスタッフに  
お声掛け下さい



株式会社 **オオノ**

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283

Copyright (C) 2010 Ohno Co.Ltd., All Rights Reserved. 不許複製