

栄養講習会

おいしく減塩して高血圧予防

高血圧予防のための食事のポイントと、管理栄養士による簡単でおいしい減塩メニューの調理実演をしました。

日時	会場	定員	費用
令和6年 1月31日(水) 午前10時～11時30分	にこわ新小岩 調理室	16名	無料



当日は「レンジで大豆と油揚げのひじき煮」と「もやしときゅうりの酢の物」のデモンストラーションと試食をしました。

参加した方の感想

- ・レンジで簡単にできるので早速やってみます。
- ・知らず知らずのうちにかかなり塩分をとっていることに気が付きました。インスタント麺やお菓子の食べ過ぎにも気を付けようと思いました
- ・今までの自分の味付けが濃い事に気が付きました。塩を少し減らします。
- ・かつお節をだし代わりにするのは参考になりました。

令和5年度栄養講習会

おいしく減塩して 高血圧予防

やさいから食べよう！
1日350gを目標に



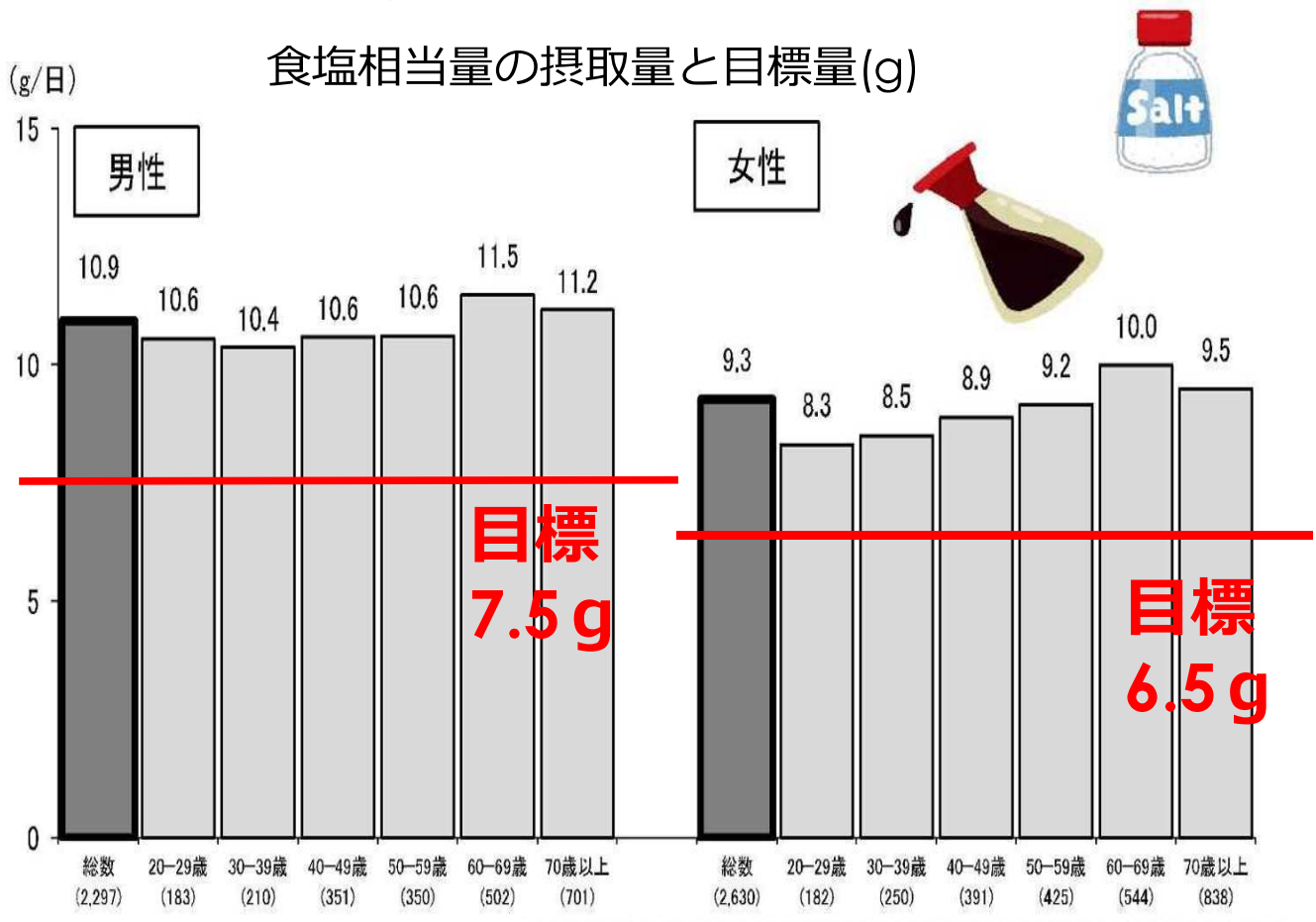
葛飾区健康部
健康づくり課・保健センター



塩分とりすぎていませんか

令和元年の国民健康栄養調査では日本人の1日の食塩摂取量の平均は男性は10.9g女性は9.3gでした。

日本人の食事摂取基準(2020年版)の、食塩摂取目標量である男性7.5g未満・女性6.5g未満と比較するととりすぎている状態です。



●なぜ食塩のとりすぎは高血圧につながるの？



食塩をとりすぎると血液中のナトリウム量が増えます。体は血液の濃度を一定に保とうとして血液の水分量を増やそうとします。増えた血液を全身に送るために血圧が上がり、血管もダメージを受けてしまいます。高血圧予防の第一歩は減塩です。

高血圧予防のための食生活のポイント

- 減塩する。

食塩のとりすぎは血圧を上昇させます。



- 主食・主菜・副菜を毎食そろえて食べる。

栄養バランスの良い食事は、全ての生活習慣病予防につながります。

- 食べ過ぎに注意し、肥満を防ぐ。

肥満者は高血圧になるリスクが2倍以上高くなります。



- アルコールを飲みすぎない。

習慣的に飲酒量が多いと血圧の上昇につながります。

- 野菜果物をとる。

野菜や果物に含まれるカリウムや食物繊維には、血圧を下げる作用があります。野菜は毎食・果物は1日1回食べましょう。



- 魚や大豆製品を積極的にとる。

大豆に含まれる植物性のたんぱく質や、魚に含まれる脂質が高血圧のリスクを減らします。



おいしく減塩するための工夫

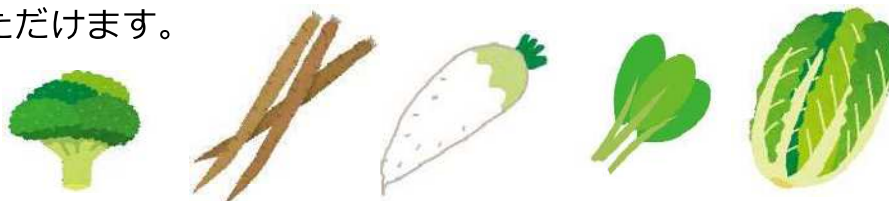


ポイントは食材の味をいかすこと

減塩しても野菜や魚介類のうま味、果物の酸味・香味野菜やスパイスの香り・辛味を加えることでしっかりした味でおいしく食べられます。

● **新鮮な食材を選びましょう。**

新鮮な食材や旬の野菜はうま味や甘みがあり、そのものの味でおいしくいただけます。



冬の寒さにあたるとうま味や甘みが増し、小松菜やほうれん草などの青菜やにんじんや大根などの根菜類は甘味やおいしさが増します。

● **だしや魚介類のうま味を楽しみましょう。**

かつお節や昆布や干しいたけでだしをしっかりとったり、魚や貝類のうま味で上手に味付けをすると、加える調味料は少なくても物足りなさを感じません。本日のデモンストレーションではかつお節のうま味を生かしたレシピ「レンジで大豆と油揚げのひじき煮」をご紹介します。



● **酸味・香味をプラスしてみましょう。**

ゆずやレモンなどの柑橘類や、酢で酸味をプラス、三つ葉やねぎやショウガなど香味野菜で香りをプラスすると同じ食塩量でも満足できます。



レンジで大豆と油揚げのひじき煮

レシピのポイント
 鰹節を粉状にして加える事で、鰹だしの風味を簡単に味わえる減塩レシピです。
 海藻や大豆に含まれる食物繊維やカルシウムは高血圧予防に効果があります。
 大豆やひじきの水煮商品を利用すると更に簡単に仕上がります。

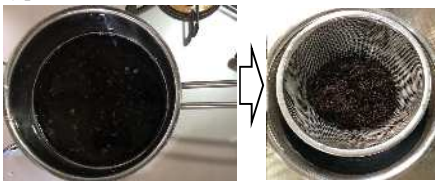


調理時間 20分
 費用目安 100円前後

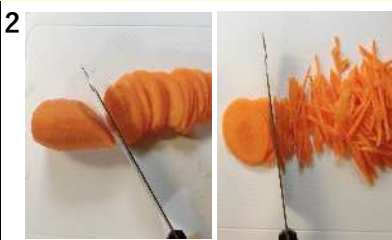
材料	作りやすい量
乾燥ひじき	10g
大豆水煮	1袋(120g)
油揚げ	1枚
にんじん	80g
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
かつお節	4g
サラダ油	小さじ2

栄養価 エネルギー 72キロカロリー たんぱく質 4.2g 脂質 3.5g 炭水化物 6.5g 食塩相当量 0.6g
 (1/6量を1人分として)

作り方 1



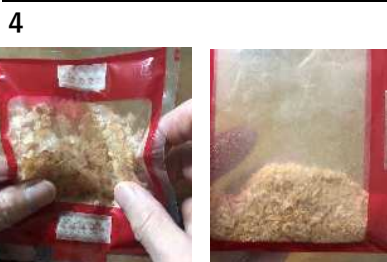
鍋に水とひじきを入れ加熱し、5分沸騰後、ざるにあげ水洗いする



にんじんは斜め薄切りにしてから千切りする



油揚げは1cmの角切りにする



鰹節はパッケージ包材の上から揉んで粉状にする



耐熱容器に材料を入れラップをし、500wレンジで5分加熱する



蒸気の熱に注意してラップを開け、全体を混ぜ、油揚げは下の方に置く



ラップをかけ直し再び5分加熱する
 加熱後、時間を置き味を馴染ませる
 ※水分が多く残った場合は加熱時間を増やす



器に盛り付け、出来上がり
 ※上下を返すように全体を混ぜてから盛り付けると味のムラを防げます



(商品イメージ)

水煮商品を利用すると簡単です
 塩分を含む商品もありますので、
 栄養成分表示に合わせて調味料を
 加減しましょう

もやしときゅうりの酢の物

サラダ感覚で食べられる酢の物です。

レシピのポイント 素材に下味をつけない手軽な調理方法は、シャキシャキとした野菜の食感を生かして減塩の物足りなさを補います。



材料	1人分	4人分
もやし	25g	100g
きゅうり	1/4本	1本
A	酢	大さじ1/4
	塩	少々
	砂糖	小さじ1/2
	大さじ1	小さじ1/3
	小さじ1/2	小さじ2

調理時間 15分
費用目安 30円前後

栄養価 エネルギー 14キロカロリー たんぱく質 0.7g 脂質 0.1g 炭水化物 2.9g 食塩相当量 0.5g

作り方 1



もやしを500wレンジで3分加熱し、ざるにあげ、粗熱をとる



きゅうりは斜め薄切りにしてから千切りにする

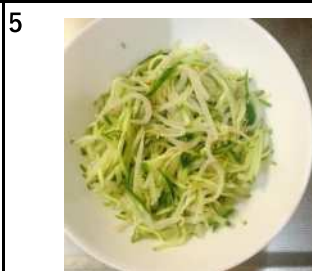


Aの調味料をボウルに入れる

4



1のもやしは絞らないで、ボウルに入れ調味液と和える



次にきゅうりを入れ合わせる



ラップをし冷蔵庫に入れて少し時間をおくと味がなじんで美味しく仕上がる

7



器に盛り付け、出来上がり