

町管理栄養士の健康レシピ♪

～健康テーマ「高血圧予防食」～



冬は寒さの影響で血圧の変動が起きやすい季節です。また、鍋物など塩分の多い食事が増えることや、運動不足になりがちで体重が増えやすいことから、血圧を上手にコントロールする必要があります。

ご自身の食生活を振り返り、簡単に作れる高血圧予防食をご紹介します。

●高血圧を予防する食事のポイント

- ① 1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事をとる
- ② 薬味やかんきつ類の果汁、香辛料などを利用する
- ③ 塩辛や漬物など、塩分の多い食品は、食べる量や回数を決める
- ④ めん類の汁は残す
- ⑤ 野菜やきのこ、海藻類、豆類などを積極的にとる
- ⑥ だしの旨味を利かせる。



茨城県では、毎月20日は“減塩の日”と定め、みんなでおいしく減塩しようというスローガンのもと「いばらき^{おい}美味しお Day」という取組を行っています。

にんじんと油揚げの炊き込みごはん

材料	4人分
米	2合
にんじん	150g
しょうが	10g
油揚げ	30g (1枚)
だし汁	360cc
みりん	大さじ1
塩	小さじ2/3

〈作り方〉

- ① 米は洗ってざるにあげる。にんじん、しょうがは皮をむき、油揚げとともにみじん切りにする。
- ② 炊飯釜に米を入れ、にんじん、しょうが、油揚げをのせる。
aを加えて混ぜ、普通に炊く。炊き上がったらくよくほぐして混ぜ、器に盛る。

栄養成分(1人分)
エネルギー 310kcal
塩分 1.1g



ポイント

だし汁の旨味としょうがの香りが効いた炊き込みご飯です。

にんじんのオレンジ色が映えて、色鮮やかな仕上がりになります。

レタスのだし浸し

材料	4人分
レタス	300g
だし汁	300cc
おろししょうが	小さじ2

〈作り方〉

- ①レタスは大きめの一口大にちぎる。
- ②なべにaを入れて煮立てる。①を加え、混ぜながら中火で1分ほど煮る。

栄養成分（1人分）
エネルギー 11kcal
塩分 0g



ポイント

塩分0gの簡単副菜です！

レタスは加熱するとカサが減り、多くの量を食することができます。

ひとくちメモ

まだまだ寒い！ 一身体を温める食材のご紹介

立春を迎えて暦上は春でも、まだまだ寒い日々が続きます。
栄養バランスのとれた食事を基本に、身体を温める食材を積極的にとりましょう。

- ・たんぱく質（熱源となる筋肉をつくる）⇒肉、赤身の魚、卵
 - ・ビタミンE（末梢血管を広げて血液循環を良くする）⇒ししゃも、たらこ、アボカド、アーモンド
- その他に…
- ・玉ねぎ ・にんにく ・小松菜 ・しょうが ・にんじん
 - ・ごぼう ・みそ ・チーズ ・紅茶 など



今回、ご紹介した“高血圧予防食”の2品は、体を温める食材を使用しています。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

