

～減塩について～



寒さが厳しい季節になってきましたが、寒さが血圧を上げることをご存知ですか？

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、お食事の減塩になります。減塩のコツを身に付け、おいしい食事で高血圧予防に取り組んでみましょう。



食事療法の基本としては

- ① 食塩の摂取量を減らす
- ② 食べ過ぎを避ける
- ③ 脂肪分の摂取を控える
- ④ 栄養バランスの良い食事を摂る

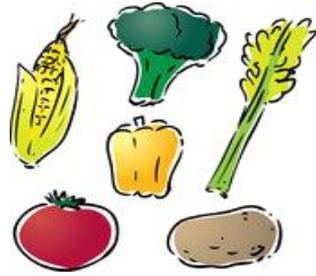
☆規則正しい食事リズムをつくり、
まとめ食いや早食いの是正など食習慣の改善も必要です。



家で食事をする時にできる工夫

〈調理上の工夫〉

- 新鮮な食材を使う
- 天然のだしを濃くとる
- 塩分の多い加工品や
インスタント食品は使用しない
- 香味野菜や香辛料を上手に使用する
- 汁物は具を多くして1日1回までにする
- 味付けは甘味も控え、塩味の代替に酸味などを用いる
- 塩分は1回の食事のなかで重点的に使用する
- だし割しょうゆや減塩しょうゆなどを用意する



〈喫食上の工夫〉

- 塩分の多い食品
(漬物、佃煮、練り製品、インスタント食品など) を控える
- めん類の汁は残す
- できあがりの料理にしょうゆをかけない
- しょうゆはかけるより、小皿に移しつけて食べる
- 食卓の上にしょうゆを常備しない



ほうれん草のゆず和え



○材料（2人分）○

- ・ほうれん草 140g 調味料
- ・しめじ 20g
 - ・ゆず酢 20g
 - ・薄口醤油 10g
 - ・砂糖 3g
 - ・いいこだし 少々



○作り方○

- ①ほうれん草・しめじを茹でる。
- ②調味料を先に混ぜておき、①のほうれん草しめじと和える。

※調味料は最初は少なめに和えて、お好みに合わせて足してください。