

今号の特集は「高血圧の食事」です。高血圧は自覚症状がないため体のなかで静かに進行します。そのため「サイレントキラー」と呼ばれます。あるとき突然、急性心不全や脳卒中や心筋梗塞などを合併させてしまいます。

### 高血圧の食事 Q & A



塩分をとり過ぎるとなぜ血圧が高くなるのですか？

人間の体の中では、水分と塩分が一定の濃度に保たれています。塩分をとり過ぎると一時的に高くなった塩分濃度を下げするために、体内に水分がため込まれます。これによって心臓に送り込まれる血液量が増え血管にかかる圧力が増し、血圧が上がってしまうのです。

生活習慣の見直しはいついかにすればいいですか？

塩分を取り過ぎないようにすることや食べ過ぎに注意して肥満を予防・改善することが大切です。不足しがちな野菜類も積極的に取り入れましょう。また、散歩や軽いジョギングなどの有酸素運動は、血圧を下げる効果もあるため日常生活に取り入れてみましょう。運動による減量効果やストレス解消も期待できます。

高血圧の人も飲酒してもいいですか？

アルコールを飲むと血管が一時的に拡張するため血圧は下がります。しかし、おつまみが塩分の多い物であったり、アルコールは食欲を増進させたりします。そして多量の飲酒を続けていると高血圧になるリスクが高まります。飲酒する場合は節度ある適度な量にとどめておきましょう。日本酒なら1合(180ml)、ビールなら中瓶1本(500ml)、ワインなら2杯弱(200ml)が相当します。通院中の方は医師と相談してください。

外食や中食の付き合い方  
外食や惣菜は全てではありませんが、塩分が多い傾向にあります。そこで以下の点に注意してうまく付き合みましょう。

①漬物や梅干しは残しましょう。



②汁物は具だけを食べて汁は残しましょう。



③ソースや醤油は使わない。もしくは、ごく少量に抑えましょう。



④記載がある場合は塩分表示をみる習慣を付けましょう。



⑤野菜不足の代用で野菜ジュースを飲む時は塩分添加が無い物を選びましょう。



### 素材の味を活かして減塩！

#### さばのカレームニエル



【材料】	さば(切身)	80g	・レモンスライス
1人分	・小麦粉	10g	・つけ合せの野菜
	・カレー粉	2g	(お好みで)
	・油	3g	

【1人分】 エネルギー270kcal タンパク質18g 塩分0.3g

【作り方】 ※さばの素材そのものに塩分があるため、あえて下味で塩は使用せずに調理します。

- ①小麦粉とカレー粉を混ぜ、さばにまぶす。
- ②油を熱したフライパンで、①のさばを皮の面から焼き、裏返して火が通るまで焼く。
- ③お好みのつけ合せ野菜とともにお皿に盛付ける。

#### ポイント

魚料理は下処理がめんどうと思われがちですが、魚の切身に粉をまぶしてフライパンで焼くだけの簡単な料理です。カレーの風味でさばのくさがみが軽減され、塩気は少ないのにカリッとした香ばしさでしっかりと味を感じながら食べることができます。レモンをしぼるとよ味がしまって美味しいです。

### 食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



### 管理栄養士からのメッセージ

寒い季節になりました。お鍋のような温かい料理が美味しい時期です。最近は、スーパーなどで様々な鍋料理の素が売られているのを見かけます。手軽にいろいろな味の鍋料理が味わえるので便利ですが、美味しいからといっておつゆの摂り過ぎにはご注意ください。塩分が結構多いです。



次号のテーマは「強い骨を作るには？」

骨粗鬆症予防の食事です。

