

# 高血圧予防

## ～野菜をたっぷり食べよう！～

高血圧は自覚症状がほとんどなく、そのまま放置していると血管に負担がかかり傷つけられ、動脈硬化を引き起こしやすくなります。さらに進行すると、脳卒中や心臓病につながる危険性もあるため、注意が必要です。

高血圧になる原因のひとつに、ナトリウム（食塩）のとり過ぎがあります。そこで、日頃から減塩を心がけるとともに、ナトリウムの排泄を促すカリウムをとることも大切です。カリウムは野菜や果物などに多く含まれています。そこで今回は、野菜をたっぷりとるためのコツとレシピを紹介します。

### 1日にとりたい野菜の量はどれくらい？

⇒ 成人の野菜摂取目標量は、**1日350g!** 野菜料理にすると、小皿 **約5皿分** です。



120gは生野菜で両手いっぱいが目安です！

実際の摂取量<sup>※1</sup>は1日約280g。**70g(約1皿分)不足**しています…。  
(※1平成30年国民健康・栄養調査の平均値。)

そこで、毎日野菜**プラス1皿**を意識しましょう

### 野菜を手軽に用意するコツ

#### ●電子レンジで加熱

一口大に切って耐熱皿に入れ、ラップをかけて加熱する。野菜のかさが減り、たくさん量がとれる！



#### ●おかずを作り置き

炒め物・お浸しなどを冷蔵・冷凍保存しておく



#### ●具たくさんに！

汁物・麺類・鍋物 シチューなどにたくさん入れる



#### ●冷凍野菜を利用

\* 使い切れない野菜は新鮮なうちに冷凍する  
\* 市販の冷凍野菜を利用する



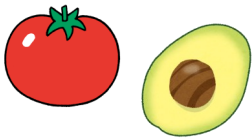
### ●カリウムの一口メモ

カリウムは水溶性なので、水にさらしたり、ゆでたりすると溶け出しやすくなります。煮込んだら煮汁ごと食べる、電子レンジを利用して加熱時間を短縮する、生で食べるなどで効率よくとれます。

※腎臓機能障害のある方は、カリウム制限があります。詳しくは医師にご相談下さい。

裏面のレシピもご覧ください





# 豚しゃぶトマトソースかけ

《1人当たり》

エネルギー 200kcal

食塩相当量 0.6g

野菜摂取量 100g

## ◇材料(2人分)◇

豚ロースうす切り 60g

酒 小さじ1

トマト 大1/2個

もやし 1/2袋

アボカド 1/2個

A {

ぽん酢しょうゆ 大さじ1/2

ごま油 大さじ1/2

おろし生姜 少々

さとう 少々

塩 少々

## 作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、酒を振って置く。
- ②トマトはヘタを取り、1cm角に切ってボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。
- ③アボカドは皮と種を取り、食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に湯を沸かし、もやしを入れて約1分ゆでる。しんなりしたら網じゃくしなどで取り出す。続けて①を入れてゆでる。豚肉の色が変わったら、取り出して水気を切る。
- ⑤器に④を盛り付け、②と③をのせる。



### 減塩の工夫

トマト・ぽん酢しょうゆの酸味、ごま油の風味を活かす

●もやしの他にキャベツ・たまねぎ・にんじん・みずな・白菜等でも代用できます。

●耐熱皿に茹でる野菜と豚肉を入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱しても良いです。

# レンジで蒸し野菜サラダ

《1人当たり》

エネルギー 135kcal

食塩相当量 0.7g

野菜摂取量 90g

## ◇材料(2人分)◇

じゃがいも 中1個

にんじん 3cm

ブロッコリー 大2房

キャベツ 大1枚

A {

みそ 大さじ1/2

マヨネーズ 大さじ1

酢 大さじ1/2

おろしにんにく 少々

## 作り方



- ①じゃがいも・にんじんは皮をむいて短冊に切る。耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ②キャベツとブロッコリーは食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れる。
- ③②に①と水大さじ1を入れラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱したら皿に盛り付ける。
- ④Aを混ぜ合わせたドレッシングをかける。



### 減塩の工夫

酢の酸味、マヨネーズのコク、にんにくの風味を活かす

仙台市食育推進計画の基本目標

\* 食べる力をみんなでアツ! \*

～みんなでおいしく楽しく食べよう～



仙台市若林区保健福祉センター