

血圧を上げにくくする食事のとり方

血圧は、食塩のとり過ぎ・肥満・喫煙・ストレスなどさまざまなことが原因で上がります。血圧が高い状態(=高血圧)が続くと動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中の発症リスクが高まります。

普段の食事を見直して血圧の上がりにくい食生活を心がけましょう。



その1 食塩のとりすぎに気をつける

減塩

～調理のポイント～

- ★だしを効かせてうま味を活かす
- ★酢・レモン・ゆずなどの酸味を効かせる
- ★香辛料や香味野菜の香りを活かす
- ★味付けは表面にする
- ★旬の食材、新鮮な食材を使って素材の持ち味を活かし、うす味で調理する
- ★減塩調味料を活用する



～食べ方のポイント～

- ★調味料は味を確かめてから使う
- ★調味料は直接かけずに小皿に注いでつける
- ★汁物は1日1回までにする
- ★汁物は具だくさんにして、汁の量を少なくする
- ★そば、ラーメンなどのめん類は汁を残す
- ★献立の組み合わせに気をつける
(味の濃いものばかりにならないようにする)

⚠️ “見えない塩”に注意！

普段何気なく食べている加工食品には目に見えない塩が含まれています。

- ◆食べるときは…
→量や頻度に気をつける、調味料はかけない
- ◆料理に使うときは…
→全体の味付けを控えめにする
など食べ方を工夫しましょう。



【1日の食塩摂取目標量】

成人男性：7.5g未満

成人女性：6.5g未満

※高血圧や慢性腎臓病の方は6g未満



その2 カリウムをしっかりとる



「ナトカリ比」を知っていますか？

食塩の主成分であるナトリウムと野菜や果物に多く含まれるカリウムの「比」のことをいい、2つのバランスであるナトカリ比を下げることで、高血圧や循環器病の予防につなげることができます。

野菜は1日350g（5皿分）

果物は1日200g



ナトリウムの
とりすぎ

カリウムの
不足



※腎臓病や糖尿病の方はカリウム制限や糖質制限が必要な場合があります。医師にご確認ください。



鮭のカレー風味焼き

« 1人分当たり »

エネルギー : 154kcal

食塩相当量 : 0.8g

◇ 材料(2人分) ◇

| | |
|---------|---------|
| 生鮭(切り身) | …2切れ |
| 塩 | …小さじ1/5 |
| カレー粉 | …小さじ1 |
| 小麦粉 | …大さじ1 |
| サラダ油 | …小さじ2 |

作り方

- ①生鮭を流水で洗い、キッチンペーパーで水気をよくふき取る。
- ②カレー粉と小麦粉を混ぜ合わせておく。
- ③①の両面に塩をふり、②を両面にまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③の両面をこんがりと焼く。

ブロッコリー、サニーレタス、トマトなどお好みの野菜を添えて盛りつければ、カリウムもとることができます◎



💡 減塩ポイント

カレー粉の“香り”と“辛み”を活かして少量の塩でもおいしい！



～アレンジいろいろ！～

- ★鮭→たらやぶりなど他の魚で作ってもおいしいです
- ★カレー粉→青のり、いりごまなど



切干大根のマヨサラダ

« 1人分当たり »

エネルギー : 67kcal

食塩相当量 : 0.3g

◇ 材料(2人分) ◇

| | |
|----------|----------|
| 切干大根(乾) | …15g |
| きゅうり | …20g |
| かに風味かまぼこ | …2本(10g) |
| マヨネーズ | …大さじ1 |

作り方

- ①ボウルに切干大根とたっぷりの水を入れて、よくもみ洗いする。水を捨てて切干大根の水気をしぼり、再びボウルに切干大根とひたひたの水を入れて10分程度浸す(やわらかめにする場合は浸す時間を長めにする)。水気をよくしぼって食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりはせん切り、かに風味かまぼこは手でほぐす。
- ③ボウルに①と②、マヨネーズを入れてよく和える。

💡 減塩ポイント

マヨネーズ大さじ1に含まれる食塩相当量は0.2gと少量。かに風味かまぼこの塩味とうま味も活かし、少ない調味料でもおいしい！



～アレンジいろいろ！～

- ★かに風味かまぼこ→ハム、ちくわ、ツナなどにしてもおいしい！
- ★マヨネーズ→いりごま、塩昆布、わさび、レモン汁などを加えて風味をプラス！

