

きずな食レシピ N031

◆ 血圧が高めの方へ。

血圧の高い状態が持続すると心臓への負担が増し、さらに動脈硬化も促進されます。高血圧の状態はさまざまな生活習慣病の誘因となるので血圧を下げるのが重要となります。高血圧の原因の1つに肥満があります。肥満にならないように**1日30分以上の有酸素運動を毎日行うことも大切な対策の1つです。**

また、食事と高血圧は密接な関係にあるので下記のポイントを日々の食事から心掛けると良いでしょう♪

食生活のポイント

【塩分を控える】

- ① 汁物は1日1杯までにする。
- ② 漬物、つくだ煮類を控える。
- ③ 麺類のつゆは全部飲まないで残す。
- ④ ハム・かまぼこ・ちくわなど食塩を含む肉や魚の加工品は控える。
- ⑤ 醤油やソースはかけるよりも、小皿に入れて付けて食べる。
- ⑥ 薄味の物足りなさを補う工夫をする。(香辛料や香味野菜、酢や天然の旨味を利用する。)

【不飽和脂肪酸を摂る】

多価不飽和脂肪酸を含む植物油を十分に摂取すると、血圧が低下するという調査結果がある。不飽和脂肪酸には、大豆油や紅花油・コーン油などに含まれるリノール酸、えごま油やクルミなどに含まれるリノレン酸、青魚に含まれるDHAなどがある。

* 牛や豚の赤身肉、鶏肉の皮部分、乳製品、動物性の脂に多く含まれているのは飽和脂肪酸で、血圧や中性脂肪値が高い方は摂取し過ぎないことが大切です。



減塩味噌汁

【材料】 (2人分)

- 大根(小)5cm
- 油揚げ 1/2枚
- だし汁 400ml
- 味噌大1
- 削り粉大1

【野菜を1日 350g以上食べる】

野菜・きのこ・海藻・玄米などに多く含まれる食物繊維は、小腸でのコレステロール吸収や食後高血糖を抑えるので、高血圧の人だけでなく、糖尿病や血糖値が高めの人にも勧められる。

ビタミンやミネラルも豊富に含まれており、特にカルシウム、カリウム、マグネシウム、ビタミンKなどの栄養成分は高血圧の予防・改善に役立つ。高血圧の発症リスクを減らすのに効果的な食品は、「**ブロッコリー**」「**人参**」「**大豆食品(豆腐含む)**」「**レーズン**」「**リンゴ**」だといわれている。これらの食品を毎日取り入れることが健康な食事の目安になるといわれている。

【玄米や全粒粉を食べる】

玄米や全粒粉など精製度の低い穀物は、普通のパンやご飯よりも食物繊維が豊富に含まれる。こうした穀物を主食に混ぜて食べると、無理なく食物繊維摂取量を増やす事ができる。食欲を抑え食べ過ぎを防ぐ効果も得られる。

【糖質を控える】

糖質(炭水化物)を多く含む食品は、食後の血糖値を急激に上昇させる。同じエネルギー量の食事でも、糖質を制限することで血糖値の上昇を抑えられる。

《参考文献 糖尿病ネットワーク/千葉県栄養士会》