



高血圧について

○塩分摂りすぎは高血圧の原因に！高血圧の原因と1つとして塩分の摂りすぎがあります。そのままにしておくと、**動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞**が起こしてしまいます。

塩分を摂りすぎないように意識することが大切です。



○**減塩のコツ** <1日使用する塩分量は6g未満が目標です。>

(高血圧治療ガイドラインより)

1.醤油やソースより**酢、レモン、柚子**等に変えてみましょう。

漬物は塩を使うので、酢を使ったピクルスや**酢の物**を作ってみましょう。



2.顆粒だしより**だし(昆布、かつお節)**を使ってみましょう。

だしは塩分が控えめで旨味が含まれています。塩分摂取量を減らす事で血圧上昇を防ぎ、高血圧の予防に繋がります。

○鮭と野菜のレモン・ホイル焼き

- ・鮭 1切れ
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 1/2個
- ・しめじ 20g
- ・まいたけ 20g
- ・レモン 1/4個
- (調味料)
- ・ポン酢 2g
- ・無塩バター 3g
- ・酒 3g
- ・塩こしょう 少量

○醤油6g、味噌18g、有塩バター3gを使う場合、塩分量は約3gです。今回は塩を使わないポン酢、無塩バターと塩コショウのみで約1gに控えることができます。またレモンの酸味は塩味を感じやすくする効果があります。

- 1.玉ねぎはくし形切り、しめじ、舞茸は食べやすい大きさ、人参は短冊に切ります。
- 2.アルミホイルの内側にバターを塗ります。
- 3.鮭と1の野菜を並べ、調味料を振りかけ、ホイルで包みます。
- 4.フライパンに3を並べて蓋をし、中火で10分程蒸し焼きにします。
- 5.火が通ったら皿に移し、くし形切りのレモンを添えて完成です。

