



食事で高血圧対策 その1



皆さん、血圧は正常ですか？

血圧が高くても通常、特徴のある症状は現れません。症状が表れないにもかかわらず、からだの中では知らず知らずのうちに、高血圧の悪影響が広がっていきます。血圧が高いということは、血管の壁に強い圧力がかかっているということなので、それを治療せずにいると、血管が傷めつけられて動脈硬化が早く進んでしまいます。

血圧を下げるには、食事をはじめとする生活改善が基本です。それだけでは効果が不十分な場合や、持病などを考慮して、降圧薬が検討されます。食事療法と薬物治療を一緒に行うことで、薬の効きがよくなりますので、薬を服用していても食事療法は大切です。



食事療法が大切とはいっても、おいしい、辛くないと思えなければ長続きしません。「これなら続けられる」と思えるものを見つけ、少しずつ取り入れてみましょう。

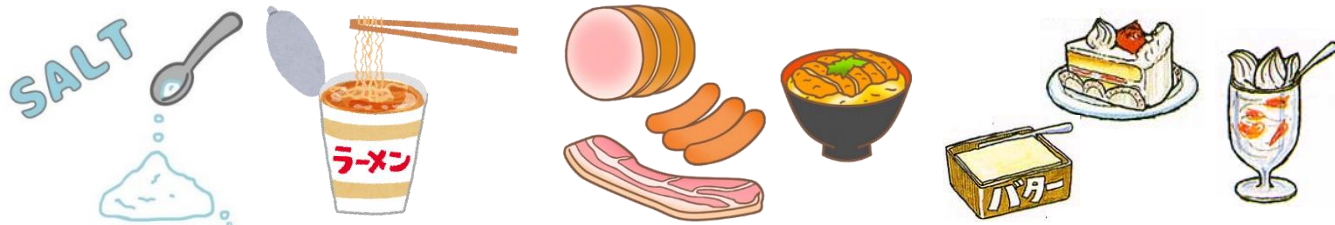


現在の食事を基本として、よいものを増やし、悪いものを減らす！

まずは、よく耳にするかと思いますが、今より減らすものは「食塩」と「飽和脂肪酸」です。

食塩…過剰なナトリウムは高血圧を招きます。多くの方は塩分過多なので、減塩は必須です。

飽和脂肪酸…動物性脂肪に多く含まれています。摂り過ぎは高血圧をはじめ、生活習慣病の要因になります。



減塩

減塩の献立は味がぼんやりとしていと感じられる方も多いですが、味付けの方法とタイミングを工夫すれば、塩気を強く感じ、味にインパクトが出ます。

まずは、肉や魚の下味には塩や醤油を使わないこと。魚介類は少量の酒に30分ほど漬け込めば臭みは消えます。肉なら香辛料やヨーグルト、果物に漬け込むと香りもよく、やわらかくジューシーに仕上がります。そして、焼く場合は直前に片面にだけ塩を振る、煮る場合はだしや酒で煮込んでやわらかくなってから、塩や醤油、砂糖、味噌を直前に加えて仕上げます。表面に味がしっかりからむので、減塩でもおいしく食べられます。



飽和脂肪酸

肉の脂身や乳製品に含まれる飽和脂肪酸は、摂り過ぎると動脈硬化や肥満を招くといわれているので、注意が必要です。肉や乳製品は大切なたんぱく源ですが、脂肪を摂り過ぎないように、赤身や鶏肉を上手に使いつつ、魚や大豆製品も多く取り入れてみましょう。

肉を高野豆腐に置き換えて、ステーキやから揚げに、またはおからに置き換えて、ナゲットやひき肉の代わりに麻婆豆腐やハンバーグなどに、生クリームを豆乳に換えてグラタンやシチューにするのはいかがでしょうか。ぜひお試しください。

(参考)「血圧がみるみる下がるスゴイ食べかた」(学研プラス)

塩味好き度チェック

- 麺類の汁は飲み干す
- つけ麺よりラーメンが好き
- 白いごはんにはおとも(ふりかけ、佃煮、漬物など)が必要
- 揚げ物にはソースやしょうゆをたくさんかける
- ソースやしょうゆを二度づけする
- 塩焼きにしょうゆをかける
- ドレッシングは皿にあまるくらいかける
- 牛丼はつゆだくが好き
- 付け合せのキャベツの千切りにドレッシングなどをかける

チェック4個で塩味好き！
チェックの多いほど、塩気の強い味を好む傾向にあります。

酸味を加えるのも
おすすめ



食卓で使ういつもの
醤油を「だしわり」や
「減塩」に変えて、
「つける」食べ方が
おすすめ



おひさまレシピ



今月の食材 蓮根

【旬の時期・特徴】

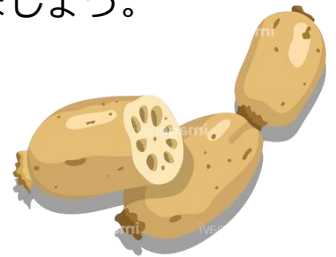
レンコンの旬は11～2月。おせち料理の時期に最も出荷量が増えます。秋口に収穫されるものは、やわらかくあっさりとした味わいで、晩秋から冬のは粘りが出て甘味も増します。基本的に芽に近い端の「第一節」が一番やわらかく、第二、第三と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増します。また、ビタミンCが非常に豊富に含まれています。

【保存方法】

両端が閉じている状態のままのままであれば、新聞紙などを濡らして包み、ナイロンやポリの袋に入れて野菜庫ではなく冷蔵庫に入れておきましょう。

【選び方のポイント】

持った時にずっしりと重みを感じるものが水分をしっかりと保っていて美味しいものです。茶色いシミのあるものは古く、白すぎるものは漂白されていることがあるため避けること。



今月の食材レシピ

牛肉れんこん炒め



1人分：	エネルギー	384 kcal
	蛋白質	21.0 g
	食塩相当量	2.1 g

【材料：4人分】

レンコン 1節 200g
(8mm幅、半月切り)

油 適量

牛肩ロース薄切り 200g
(5cm幅に切る)

【調味料A】

砂糖 大さじ1
醤油 大さじ1・1/2
みりん 大さじ1
酒 大さじ1
葉ネギ 1本
ゴマ(白) 1g

【作り方】 《調理時間：およそ25分》

- (1)レンコンは水にさらしてアク抜きをし、ザルにあげて水気を切っておく。耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ600Wで3分加熱する。
- (2)フライパンを中火で熱して油をしき、牛肩ロースを炒め、火が通ったらレンコンを加えて炒める。
- (3)火を弱めて、混ぜ合わせた【調味料A】を入れ、水分がなくなるまで炒めたら、葉ネギとゴマを散らす。



レンコンは切ったらすぐに酢水か冷水につけてアクを抜き、変色を防ぎます。酢水に浸すことで、レンコンが持っている粘りを抑えることにもなり、シャキシャキとした歯ざわりになります。穴の中が黒ずんでいる場合も、1Lの水にレモン1個分位を絞った中に30分くらい浸しておくことで穴の中まで真っ白になります。単に冷水の場合もある程度色止めは出来ます。その場合はもちもちした食感が残るので、煮物などの場合に向いています。



行事食紹介



10月20日

実りの秋

献立



❖❖ 献立内容 ❖❖

新米ごはん
すき焼き煮
れんこんのおかか煮
青菜のおひたし
果物

今回のご飯、
お粥には、
新米の
「いちほまれ」を
使用しました。

いちほまれとは？

こしひかりの発祥の地、福井の農業試験場が、およそ6年もの歳月を費やして開発したとても美味しい新しい品種です。

おいしさの特徴は？

◆絹のような白さと艶 ◆口に広がる優しい甘さ ◆粒感と粘りの最高の調和が特徴のお米です。

名前の由来は？

この命名には、「日本一(いち)美味しい、誉れ(ほまれ)高きお米」となってほしいという思いが込められています。



いちほまれ

今月の行事食予定

11月3日 文化の日

11月23日 勤労感謝の日



★お知らせ★

糖尿病教室は、感染拡大予防のため、現在お休みしています。開催が決まり次第、お知らせします。

今年はスポーツの日が7月に移動したため、10月は祝日がありませんでした。

秋は、スポーツの秋、実りの秋、食欲の秋の他にも、読書の秋、芸術の秋など生活が彩られる要素がたくさんあります。

心身ともに調子を整えて、これから来る冬に備えましょう。