



食事で高血圧対策 その2

高血圧の食事のポイントは2つです。1つはナトリウムを排出するミネラル（カリウム、カルシウム、マグネシウム）や食物繊維を含む食材を積極的に摂ること。もう1つは、血圧上昇につながる飽和脂肪酸を減らすことです。飽和脂肪酸については、前回お伝えしました。

カリウム

過剰なナトリウムを体外に排出する働きがある。野菜や果物からとるのが効果的。

- 野菜、芋類、果物、海藻類、ナッツ類など



カルシウム

不足すると骨から体内に補給され、血管収縮を招く。慢性的に不足しがちなので、積極的に摂る。

- 乳製品、野菜、果物、大豆製品、小魚など



単独より
組み合わせると
効果大！

食物繊維

過剰なナトリウムの排出を促す。便秘をきっかけとする高血圧の急上昇を防ぐ効果も。

- 野菜、海藻類、果物、雑穀など



マグネシウム

カルシウムと拮抗して働き、必要以上の血管収縮を抑え、血管の拡張を促す。

- 大豆製品、野菜、海藻類、ナッツ類など

今より増やす



注意

腎臓病や腎機能に障害がある場合は、カリウムやマグネシウム、蛋白質の摂取制限が必要になることがあるため、摂取量は医師に相談してください。

そのほか、血圧が高い人が注目すべき栄養素として、アルギン酸、ビタミンB群、DHAやEPA、タウリンなどが挙げられます。

カリウムおすすめ料理

◆かぼちゃのいところ煮

カリウムは水に溶けやすく、流出しやすい性質があります。加熱する場合は水を使わない焼き料理や、カリウムが溶け出した汁ごと摂取できるスープなどがおすすめです。カリウムが豊富なかぼちゃは、ほかにβ-カロテンやビタミンC・E、食物繊維も含まれています。同じくカリウムが豊富な小豆をやわらかく煮たところに、かぼちゃを加えて少量の塩だけで仕上げる「いところ煮」は、ぜひ冬至にお試しください。

注意



腎臓病の方は、主治医にご相談ください。



カルシウムおすすめ料理

◆鮭ときのこのクリームシチュー

カルシウムの吸収率が高いのは乳製品です。カルシウムはもともと体内での吸収率が低いいため、カルシウムの吸収を助けるビタミンDと一緒にとるのがおすすめです。ビタミンDは、魚介類やきのこに豊富に含まれています。



食物繊維おすすめ料理

◆雑穀ご飯

玄米には食物繊維に加え、カリウムやカルシウムも、大麦には特に水溶性食物繊維が多く、はと麦にはビタミンB群も多く含まれています。ひえ・あわ・きびはミネラルやビタミンが多く代謝を促進します。黒米・赤米の色素には抗酸化作用があります。これら数種類がブレンドされた市販品を利用しつつ、白米に混ぜて炊けば食物繊維の摂取量はみるみる増えます。1週間に数回から試してみてください。いかがでしょう。



マグネシウムおすすめ料理

◆青菜のくるみ和え

マグネシウムが豊富に含まれる食材の1つに、ナッツがあります。ナッツは高脂肪ですが、不飽和脂肪酸で良質の油を多く含むので、食べ過ぎに注意して適量を取りましょう。揚げてあるものや味がついているものより、食塩不使用の素焼きタイプを選びましょう。おやつにもおすすめです。食べだすと止まらなくなりがちなので、食べる分だけ取り出したり、小袋タイプを選ぶなど、適量を守る工夫が必要です。



くるみは粗く刻み、軽くから炒りしてすり鉢で少しすり、醤油、みりん、砂糖、塩で和えます。

おひさまレシピ



今月の食材 小松菜

【旬の時期・特徴】

11月～3月にかけてが旬です。寒さに強く、霜が降りた後のほうが甘みが増し、葉も柔らかくなって美味しくなります。小松菜のアクは、ほうれん草より少なく、生でも食べられます。β-カロテンやビタミンC、カルシウムや鉄分を豊富に含み、非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。

【保存方法】

乾燥しないように濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて野菜庫に入れます。冷凍保存する場合は、水できれいに洗ってから水気をきり、使いやすい長さに切ってから保存袋などに入れて冷凍します。



【選び方のポイント】

葉が肉厚で丸みがありきれいな緑色のもの。また茎は太めで根元の張りがしっかりしているものが良品です。全体のみずみずしさもチェックしましょう。



今月の食材レシピ

小松菜とチーズのチヂミ

1人分： エネルギー 441 kcal
蛋白質 12.1 g
食塩相当量 0.4 g

【材料：2人分】

【材料A】

卵（溶きほぐす）	1個
水	100ml
薄力粉	80g
片栗粉	20g
ゴマ（白）	小さじ1
だしの素（顆粒）	小さじ1
小松菜	1株強 60g
タマネギ	1個 150g
ニンジン	20g
ゴマ油	適量
ピザ用チーズ	40g

【作り方】 《調理時間：およそ15分》

- (1)小松菜は3cm程度のざく切り、玉葱は薄切り、人参は千切りにする。
- (2)ボウルに【材料A】を入れてよく混ぜ合せ、小松菜、タマネギ、ニンジンを加えてしっかりと混ぜる。
- (3)熱したフライパンにゴマ油をしき、お玉で(2)のタネの1人分を入れて、ピザ用チーズを乗せ、蓋をして2分ほど中火で加熱する。
- (4)チヂミをひっくり返し、蓋をして中火で2分加熱したら完成。



小松菜は塩ゆでし、4cmくらいに切り、水気を絞る。

→【マスタード和え】ツナは油を軽くきって細かくほぐす。ボウルに粒マスタードとしょうゆを入れて混ぜ、小松菜とツナを入れ、和える。

→【めんつゆ和え】炒り卵を作る。小松菜と炒り卵を混ぜ合わせ、めんつゆを入れて和えた後、かつお節を加えて和える。

→【ポン酢和え】ポン酢しょうゆを入れて和えた後、しらすを加えて混ぜ合わせる。

→【なめ茸和え】ボールに入れた小松菜に瓶詰のなめ茸を入れて和える。

行事食紹介



11月3日 文化の日

❖❖ 献立内容 ❖❖

- きのこご飯
- 天ぷら盛り合わせ
- えび天 舞茸
- 磯部揚げ
- すまし汁
- ほうれん草のおひたし
- かぼちゃプリン



文化の日は「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」とされています。

秋は学校では文化祭や音楽会が催されたり、地域で文化イベントが開催されたりと文化に親しむ季節です。山や公園だけでなく、街路樹も紅葉で彩られ、空も秋独特の雲や夕焼けが見られます。自然の美しい光景を文化や芸術で表してみたいかがでしょう。

11月23日 勤労感謝の日

❖❖ 献立内容 ❖❖

- カツカレー 福神漬け
- 野菜サラダ
- りんごプリン



勤労感謝の日は「勤労を尊び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。もとは農作物の実りを感謝し、目の前の食事に至るまでの多くの人の働きに感謝するところからはじまりです。家族の間でも「ありがとう」「おつかれさま」と声をかけ、いたわり合う姿勢を忘れないようにしたいものです。



今月の行事食予定

12月22日 冬至

12月24日 クリスマスイブ

12月25日 クリスマス

12月31日 大晦日



★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。

今年も今月のみとなりました。冬支度は済ませましたでしょうか。雪に備えて車のタイヤの交換をしたり、暖房器具の安全を確かめておくことも大切です。最も夜が長い時期になり、また年末年始に向けて慌ただしくなってくる頃です。交通安全や火の用心に努めて過ごしましょう。