

高血圧の方へオススメ!

2022年9月発行
江藤病院 栄養部

- ・白ごはん
- ・鶏もも肉のレモン焼き
- ・じゃがいものバター炒め
- ・トマトとリンゴのゼリー



(1人当たり)

カロリー-511kcal 塩分 1.8g たんぱく質 24.2g 脂質 15.2g 炭水化物 74.8g

高血圧について

血圧が 140/90mmHg (自宅 : 135/85 mm Hg) 以上の場合、高血圧症と診断されます。

原因 : 塩分の摂り過ぎ、肥満、運動不足、ストレス、疲れなどの生活習慣や遺伝など

高血圧食のポイント

主菜のポイント : レモンで酸味をプラス!

レモンの酸味は塩分を補い、薄味でもおいしく食べられます。レモンの他にも下記のように工夫をすることができ、これらを上手に利用して美味しく減塩しましょう!

- ・ニンニクやネギ、大葉…風味づけ
- ・スパイスやハーブなど…香辛料でアクセントに
- ・ゆずやすだち…さわやかな酸味をプラス

副菜のポイント : カリウムを含む食材を摂ろう!

カリウムはナトリウムを体外に排出する役割があるため、血圧を正常に保つ効果があり、じゃがいもにも多くのカリウムが含まれています。その他、バナナなどの果物や納豆、じゃがいも以外のいも類にも豊富に含まれているため、積極的に摂取しましょう。

*ただし、いも類は糖質が多いので食べ過ぎには気を付けましょう!

デザートのポイント : 新鮮な食材を使い、素材の持ち味を生かす

トマトの旬は7~8月と言われており、季節感とともに野菜本来の味を楽しむことができます。塩分が含まれていなくても素材を生かした調理をすることで、美味しく食べることができます。

旬の食材を積極的に取り入れましょう!

バランスのよい食事が高血圧を予防・改善しよう!

