

高血圧を放っておいていませんか！？

高血圧は全国に4,300万人いると推定されている最も多い生活習慣病ですが、受診率や血圧管理状況は低くなっています。高血圧をそのままにしておくと、脳卒中や心筋梗塞などの心血管病の最大のリスク要因になります。

40～74歳の男性60%、女性41%
75歳以上の男性74%、女性77%が高血圧！
(平成28年国民健康・栄養調査結果)



高血圧予防の食事のポイントは、 減塩とたっぷり野菜

目標とする1日の食塩量は男性7.5g、
女性6.5gです。

減塩のコツ

酸味をプラス



みそ汁は具沢山

だしをしっかり

とる



野菜を1日350g以上

野菜に含まれるカリウムは、降圧効果があります。また、果物やいも類、豆類にもカリウムが含まれています。



減塩クイズ

- Q1 毎日、朝食にトーストを食べています。バターを塗っていないから食塩はとっていない。○か×か？
- Q2 発酵食品は体に良いので漬物はたくさん食べた方がよい。○か×か？
- Q3 ラーメンやそば、うどんなどの麺の汁は残すと減塩になる。○か×か？
- Q4 しょう油やソース、たれなどは、つけるより上からかけて食べた方が減塩になる。○か×か？

※ クイズの答えは裏面。



毎月19日は食育の日です。
食卓で、食の話題について話してみませんか。是非、「とよひらシニア食育通信」をご活用ください。



さっぽろ市
02-Q03-21-1685
R3-2-1122



食改さんおすすめ減塩野菜レシピ「鶏むね肉のやわらかステーキ」

<材料(2人分)>

- ・ 鶏むね肉(皮なし) 1枚(250~300g)
- ・ トマト(中) 1個
- ・ 舞茸 1/2袋
- ・ おろしにんにく(チューブ) 3g
- ・ サラダ油 小さじ2
- ・ ポン酢しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・ ブロッコリー 6房
- ・ パプリカ 1/4個



トマト以外の野菜はお好みでOK☆

<作り方>

- ① 鶏肉は皮をとり、表面にまんべんなくフォークを刺した後、包丁で開いて厚さを均一にする。ポリ袋に鶏肉とにんにく、サラダ油を入れてよく揉み、10分程おく。
- ② トマトは皮ごと大根おろし器でおろす。パプリカは縦に4等分に切り、舞茸はほぐす。ブロッコリーは耐熱皿に入れて水大さじ1程ふり、ラップをして500W で約4分電子レンジにかける。
- ③ フライパンを中火にかけ、①を焦げ目がつくまで焼き、ひっくり返してさらに裏面も焦げ目がつくまで焼く。竹串を刺して、透明の液体が出たらOK。一度フライパンから取り出す。
- ④ ③のフライパンにパプリカと舞茸を入れて炒める。火が通ったら、トマトとポン酢、ブロッコリーを加えてさっと混ぜる。
- ⑤ 切り分けた鶏肉と野菜を皿に盛り付け、フライパンに残ったソースをかける。

エネルギー(1人分)	食塩相当量	野菜摂取量
251kcal	1.0g	140g

食改さんのほのぼの食日記



息子夫婦、孫夫婦と同居。私の毎日の役目は、朝・夕のご飯を炊くこと。主菜・副菜はそれぞれの家庭で作りますが、一緒に食事をするのが多くなり、そのときには、家族から塩分や糖分量を減らすよう、リクエストがきます。多いときは6人分です。家庭の空気をみながら、自分の意見をはっきり言うようにしています。

私の健康の秘訣は、野菜をとるために朝1杯のスムージー(小松菜、果物、アロエベラ、豆乳、甘酒等)を飲む。豚肉には、塩・コショウでなくチューブのワサビを塗る。きゅうりにはレモンの輪切り、レモン汁、生しょうが汁。砂糖でなくハチミツを使用。

チーズやトマトにはオリーブ油をかける。

適量で、高たんぱくの食事をとるよう心がけ、

忙しいけれど楽しんで食事をしています。

美園地区 Tさん



減塩クイズの答え

1 × 2 × 3 ○ 4 ×

1 食パン6枚切り1枚に約0.8g 食塩が含まれます。

2 漬物や梅干しの他、魚の干物などは保存性を高めるため食塩が多く含まれています。1回の量や頻度を減らして食べると良いでしょう。

3、4 札幌市民は調味料から食塩をとる割合が多いため、使う量や食べる・飲む量に注意しましょう。