

# ヘルスケアレシピ

第8号  
2014年  
秋号

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。



## えいよう広場

### ～気になる高血圧～



9月に入り、朝晩過ごしやすいい日も増えてきましたね。季節が変わると血圧は変動しやすく、寒い時期に血圧が高くなりやすい人もいます。血圧が高くなると、脳卒中や心筋梗塞など大きな病気を引き起こす原因となるため、より普段の食事にも注意が必要となります。

### 血圧が高くなる原因は？

実は高血圧のはっきりとした原因は約90%の方で不明です。しかし、生活習慣や遺伝が関係していることはわかっています。様々な要因の中でも食塩や肥満など、生活習慣は血圧に関係が深いので、食生活を見直すことは、高血圧を予防・改善するために非常に大切です。

#### ～血圧を上げる要因～

- 食塩のとりすぎ
- 加齢による血管の老化
- 運動不足
- ストレス
- 遺伝
- 肥満 など



高血圧は静かに動脈硬化を進行させるため、別名**サイレントキラー**とも呼ばれる危険な病気です。

#### 高血圧を放っておくと...

高血圧は痛みなど特有の自覚症状が現れないため、気がつかない場合や放置してしまう患者さんもいます。高血圧は動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞など大きな病気の原因となるため適切な治療が必要です。

#### ～高血圧を防ぐ食事のポイント～

##### ①塩分を控えましょう



塩や醤油などの量を減らすだけでなく、加工食品や汁物の量を減らすことでも減塩することができます。

ソーセージや漬物などの加工食品は1食に1品、汁物は1日1回にしましょう。



##### ②野菜をたっぷりとりましょう

野菜にはカリウムという栄養素が豊富に含まれ、とりすぎた塩分を体の外に排出させる効果があります。

毎食野菜を取ることを意識しましょう。



##### ③肥満を解消しましょう

肥満がある場合は、減量するだけで血圧が下がる場合があります。適正体重を目指しましょう。



※適正体重＝身長(m)×身長(m)×22

身長 165cm の場合 1.65×1.65×22＝59.9 kg

##### ④お酒は適量を守りましょう。

アルコールを飲むと一時的に血圧は下がりますが、長期間飲み続けたり、日々の飲酒量が多いほど血圧を上げ、高血圧の原因となると言われています。

※ビール 500mL 1本、日本酒 1合、ワイン 1/3本、ウイスキーシングル 2杯 いずれか一つが1日の適量となります。女性はこの量の半分～2/3量が適量です。

# 旬の食材レシピ ～減塩の工夫を取り入れよう～

## ●減塩の工夫とは？

塩や醤油の量を単に減らすだけでは、味付けが物足りなく感じる場合があります。そこで**酸味や辛み、香りや旨味などを調味料に加える**という工夫があります。今回はカレー粉の辛みと生姜・にんにくの香りを、秋が旬の秋刀魚に応用したレシピをご紹介します。

## 秋刀魚のカレー煮



### ●材料 (2人分)

秋刀魚	1匹	★	カレー粉	小さじ1
トマト	1/2個		小麦粉	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	☆	オリーブオイル	小さじ2
カレー粉	小さじ1		しょうが	ひとかけ
コンソメ顆粒	大さじ1/2		にんにく	ひとかけ
水	100cc			

辛みと香りがポイント♪



カレー粉は塩が入っていないものを選びましょう。



エネルギー: 198kcal 塩分 1.1g

### ●作り方

- ①秋刀魚は内臓を取り、3枚におろし、4等分に切る。
- ②秋刀魚に★をまぶし、熱したフライパンにオリーブ油をひいて焼く。
- ③トマトは1cm角、玉ねぎは細切りにする。
- ④鍋に☆を入れ弱火で炒め、香りがでたらカレー粉、トマト、玉ねぎを加え炒める。
- ⑤玉ねぎがしんなりしてきたら、コンソメ顆粒と水を加えて煮る。
- ⑥水分が半量程度になるまで煮詰めたところで②の秋刀魚を加えさっと煮て完成。

## コラム ～お米の歴史～



日本人の主食として身近なお米の歴史はとても古く、縄文時代から作られていたそうです。お米は食べ物としてだけでなく、様々な儀式や風習に深く関わっており、今もお米に関する儀式や伝統行事がいくつかあります。

### 新嘗祭 (にいなめさい)

秋に収穫された穀物を備えて神様を祭る儀式で、毎年11月23日に天皇が行なう大切な祭儀となっています。

### 御田植祭 (おたうえまつり)

田植えの季節になると、稲の生長と豊作を祈って御田植や花田植 (はなたうえ) と呼ばれる伝統行事が各地で行われ、早乙女姿の女性たちが苗を手植える光景を目にすることができます。



## お米の栄養について

「炭水化物ダイエット」がメディア等で取り上げられ、お米やパンなどの主食を食べず、おかずに偏った食事をされている方を多く見かけます。主食を抜くことでおかずの量が増え、塩分や脂質過剰となり栄養バランスが偏ってしまいます。主食・主菜・副菜を揃え、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。お米にはビタミンやミネラル、食物繊維、たんぱく質など、様々な栄養素が含まれています。特に玄米や雑穀米には食物繊維やミネラルが豊富に含まれるため、白米と混ぜるなど、普段の食事に取り入れてもよいですね。



### 編集後記

減塩は難しいと思う方もいらっしゃると思いますが、できることから取り組むことが大切です。普段の食事について気になることや上手いかわからないこと等がありましたら、管理栄養士が相談に乗りますので、一度主治医の先生にご相談ください。

