

ここにこ
令和6年度 **二戸二戸健康レシピ** 5月19日発行
5月のテーマ：**高血圧**

健診などで血圧が高めと言われたことはありませんか？高血圧はサイレントキラーと呼ばれるように、自覚症状がないために病院で治療を受けていない方もいらっしゃいます。

血圧が高いとなぜいけないの？

血管に強い圧が加わると血管が傷つき、弾力性や柔軟性が失われる「動脈硬化」を招きます。

このまま放置すると…

心筋梗塞や脳卒中など致命的な病気に発展する恐れがあります。
また、腎臓に負担がかかるほか、認知症になるリスクも高まります。



心筋梗塞



脳梗塞・脳出血



腎臓病

高血圧の背景には生活習慣も影響します。病気が進行する前にまずは食生活を見直しましょう！

～食事のポイント～

腹八分目を意識する

腹八分目を意識して食事をとり、高血圧の原因である肥満を防ぎましょう。



定期的に体重を測るようにし、自分の体重をコントロールすることも大切です！

たんぱく質は植物性と

動物性バランスよく

たんぱく質は血管を丈夫にします。

1日これくらい

1種類に偏らず、バランスよく組み合わせましょう



魚 1切れ
80g



脂身の少ない肉
70g



卵 1個



大豆製品
納豆 1パック

野菜はたっぷり、果物は適量

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、余分な塩分を排出し、血圧を下げる効果があります。



緑黄色野菜 120g

淡色野菜 230g

↳ 1日350g以上



1日200gを目安に

りんごなら1/2個

みかんなら2個

※ 果物の食べすぎはエネルギーの過剰につながるので注意しましょう！

アルコールは控えめに

お酒の適量

女性と高齢者は半分かくらいが適量です

ビール・・・中ビン1本 (500ml)

日本酒・・・1合 (180ml)

焼酎・・・グラス1/2杯 (100ml)

ワイン・・・グラス2杯 (200ml)

ウイスキー・・・ダブル1杯 (60ml)

チューハイ・・・缶1本 (350ml)

のうち1日どれか1種類



適量を心がけるだけでなく、休肝日を作りましょう

～ 納豆の焼き春巻き ～

納豆などの良質な植物性たんぱく質を含む大豆製品はぜひ食卓に取り入れてほしい食品です。



材料（2人分）

ひきわり納豆（タレなし）	1パック
キャベツ	80g
しいたけ	2個
ひじき	2g
めんつゆ（ストレート）	小さじ2
塩こしょう	少々
春巻きの皮	4枚
ごま油	大さじ1

エネルギー254kcal 食塩相当量0.9g

作り方

- ① キャベツは千切り、しいたけは軸を取り、薄切りにする。ひじきは水で戻す。
- ② ①をフライパンで炒め、めんつゆ、塩こしょうで味をつけ、軽く水分をとばす。
- ③ 納豆に②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 春巻きの皮に②をのせ、手前から2回巻き、左右の皮を内側に折り、巻きおわりを水溶き片栗粉（分量外）でとめる。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、春巻きの巻きおわりを下にして並べ、両面に焼き色がつくまで焼く。

～ しいたけのポテサラ詰め焼き ～

いもは食物繊維やカリウムを豊富に含みますが、糖質も多いので、食べすぎないようにしましょう。



材料（2人分）

しいたけ	4個
じゃがいも	80g
ミックスナッツ	15g
※ 食塩を使用していないもの	
マヨネーズ	小さじ2
塩こしょう	少々
片栗粉	適量

エネルギー104kcal 食塩相当量0.4g

作り方

- ① しいたけは軸をとる。じゃがいもは皮をむいて角切りにし、電子レンジ500Wで約5分加熱する。ミックスナッツは刻む。
- ② じゃがいもにミックスナッツ、マヨネーズ、塩こしょうを加え、じゃがいもをつぶしながら混ぜ合わせる。
- ③ しいたけの笠の部分に片栗粉をふり、②を詰める。
- ④ ③をオーブンに並べて180℃で約12分加熱する。

～ なすとトマトのピリ辛中華和え ～

ラー油を加えてピリ辛にすることでおいしく減塩できます。



材料（2人分）

なす	1本
ミニトマト	6個
A	
砂糖	小さじ1
酢	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
ラー油	大さじ1/2
おろししょうが	5g
ねぎ	1/3本

作り方

- ① なすは皮をまばらにむいて、1本ずつラップで包み、電子レンジ500Wで約3分加熱する。ミニトマトは半分に切る。
- ② ねぎはみじん切りにし、Aの調味料と混ぜ合わせる。
- ③ なすの粗熱が取れたら、1cm幅に切り、ミニトマト、Aと混ぜ合わせる。

エネルギー116kcal 食塩相当量0.5g

過去のレシピは
こちらから

6月のテーマ「大腸がん、食育」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL 23-1316

