

栄養ゆめだより 12月



令和4年 12月号
老人保健施設 ゆめの里
管理栄養士

高血圧を予防しよう ～塩分控えめの食事～

12月になり体の芯から冷えるような日も増えてきました。
体を温めるために、熱々の汁物を飲んだり、
ほっと暖まるうどんやお鍋が増えたり…
また、クリスマス、忘年会、お正月、新年会…と
行事でご馳走を食べる機会が増えていませんか？
楽しい事の多い時期ですが、冬は血圧の変動による
心疾患や脳血管疾患などの病気が多い時期であることはご存じでしょうか？
食事と体の調子を合わせて整える減塩方法をご紹介します。



塩分（ナトリウム）は
生命維持に欠かすことのできない重要な働きをしています。
しかし、塩分の摂りすぎにより高血圧の状態が続くと
狭心症や心筋梗塞などの心疾患、
脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患を引き起こす原因となります。
さらに、最近では胃の中の塩分濃度が高まることで胃粘膜が傷つき、
胃炎を起こしやすくなるともいわれています。

日本人の1日の塩分摂取量の平均値は10.1g
(令和1年国民健康・栄養調査)

目標量は「男性で7.5g未満、女性で6.5g未満」
(日本人の食事摂取基準2020年版)

とされています。



塩分控えめの食事を実行するのは難しく、
ストレスに感じて続かないことも多くありますが
「7のコツ」を意識して美味しく・楽しく、
塩分控えめのお食事にチャレンジしてみませんか？

塩分控えめを続ける7のコツ



①酸味を使う

「酸味」は塩味を強く感じさせるため、塩を減らしてもおいしい料理になります。

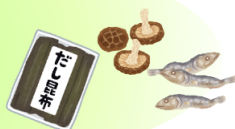
②香りを使う

香味野菜の持つ「香り」や「風味」、香辛料の「辛味」で物足りなさを補います。



③だしを効かせる

「うまみ成分」により料理に深みがでます。



④とろみをつける

舌にとどまる時間が長くなり味を強く感じるようになります。野菜のすりおろしを使うのもおすすめです。



⑤旬の食材を使う

食材の一番美味しい時期にそのものの味を味わう。



⑥香ばしさを利用

焼き目は見た目にも味にも重要なアクセントになります。



⑦組み合わせにメリハリを

主菜の塩分が少なめなら副菜は少し塩分の効いたものへ。逆に、主菜に塩分が効いていれば副菜は少な目にしてメリハリを。



①～⑦を複数組み合わせることも美味しく食べるうえで効果的です！



7つのコツを意識したレシピ紹介



魚のさっぱり煮



<材料 (2人分)>

・さば	2切れ
・生姜	5 g
	(薄切りと干切りに分ける)
★水	80 c c
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	大さじ1と1/2
★酢	大さじ2

<作り方>

1. 鍋に薄切りの生姜と★の調味料を入れ煮立たせる。
2. さばの皮の面を下にし、中火で2分程度煮る。
3. さばの上下をひっくり返し、落とし蓋をして約5~6分程度煮る。
4. 器に盛って、干切りの生姜をのせる。

※ステンレス、樹脂加工した鍋を使用する。

※落とし蓋はアルミ製のものは使用しない。

<献立紹介>

塩分を控える7つのコツの①と②を意識した献立です。

使用する魚は何でもよいですが、青魚には血液をサラサラにする成分が含まれているため
血圧改善や動脈硬化予防の観点から「さば」を使用しました。

添えに白ネギ、ししとう等を使えば、味のアクセントに。

また、舞茸や豆腐を使えば旨味もアップしますね！

おしらせ

ゆめの里ダイケア 令和4年12月18日(日)のお昼ご飯は減塩メニューとして
ここに紹介している「魚のさっぱり煮」を提供します。

メイン料理だけでなく、副菜にも7つのコツのいずれかが隠れていますので
実際に見て、食べて、感想をいただければと思います。

献立：ご飯、魚のさっぱり煮、れんこん胡麻サラダ、
かぶとろみ煮、清まし汁、バナナヨーグルト
(540kcal、塩分2.4g)