

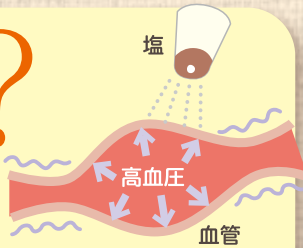
日々の食事で、塩分をコントロール!!

塩分は どうして そんなにイケナイの？

食事で多量の塩分が身体に入ると、血液中の塩分濃度が上がります。それを通常の濃度に戻すために、血管内へ水分が送りこまれ、血液量が増えます。増えた血液を循環させるために、心臓はより強い力でたくさんの血液を押し出すようになり、いわゆる「血圧が上がる」という状態になります。

徐々に血圧が上がっても、自覚症状は出てきません。ある日突然大きな病気になって気づきます。普段から食事で取り込む塩分を少なくすることが大切です。

一日に摂取する塩分6g未満を目標に減塩習慣始めましょう。



減塩チェック ひとつでもあれば、要注意!

- みそ汁やスープを1日2杯以上飲む、または、ごはんのみそ汁は欠かせない。
- ちくわやかまぼこなど練り製品、ハム、ウィンナーなどの加工品が好き。
- ごはんの友(梅干しや佃煮、つけものなど)が好きで、いつも常備している。
- 外食することが多い、または、外食が好き。
- ごはんよりおかずのほうが、たべる量が多い。
- 市販のおそうざいやインスタント食品を、よく利用する。
- うどん、そば、ラーメンなどめん類のスープは半分以上は飲む。



具材の下ごしらえ+αで、少しのルーでもちゃんと美味しいカレーに。通常の作り方だと2~4gになる塩分量を、半分以下にできます。「減塩食」は高血圧の人だけでなく、「予防食」としてお子様から高齢者まで、家族みんなで食べられます。

美味しく
減塩!

チキンカレー

塩分 0.70g
エネルギー 429kcal

【材料】(2人分)

- 鶏もも肉.....120g
- 玉ねぎ.....90g
- にんじん.....30g
- グリーンアスパラガス...30g
- グリーンピース(冷凍)....10粒
- ごはん.....300g
- A** [だし汁.....50ml
おろししょうが.....0.4g]
- B** [カレー粉.....0.18g
カレールウ(市販).....9g]
- サラダ油.....1.5ml

【作り方】

- 1 鶏肉は**A**と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で1時間~1時間30分おく。フライパンを熱し、汁けをとった鶏肉を皮面から入れ、両面をこんがりとし、焼く、ひと口大に切る。
- 2 玉ねぎは細めの乱切りにする。にんじんは乱切りにしてゆで、水けをきる。グリーンアスパラは縦半分に切ってから3cm長さの斜め切りにし、ゆでて水にとり、水けをきる。
- 3 鍋にサラダ油 1.5mlを熱し、玉ねぎを炒める。透き通ってきたらにんじんを加えてひと炒めし、1の鶏肉と水 180mlを加えて落としづたをし、弱火で煮る。煮汁が半分くらいになったら**B**を加えて溶きませる。
- 4 器にごはんを盛り、3をかけ、グリーンピースをのせる。



材料や調味料をきちんと計量することが減塩への第一歩

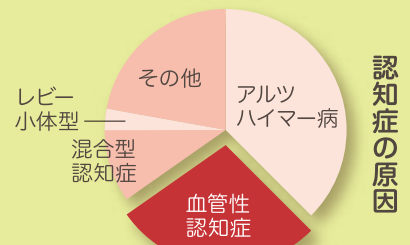
目分量は禁物です。まずは計量スプーンで調味料をはかることから始めましょう。いきなりすべてを変えなくても大丈夫。一週間に数日や一日一食からでもすこしずつ慣れていきましょう。

国立循環器病研究センターホームページ、独立行政法人国立循環器病研究センター著、セブン&アイ出版「国循の美味しい!かるしおレシピ」続「国循の美味しい!かるしおレシピ」より抜粋

血管を守ると認知症にならない?!

～脳梗塞と認知症の深い関係～

脳梗塞などが原因の血管性認知症は、動脈硬化を防ぎ、脳内の血管を守ることで予防できます。最近の研究では、アルツハイマー病も、高血圧や糖尿病など、生活習慣病のコントロールによって予防だけでなく、進行を遅らせる可能性があることがわかってきました。



Matsui Y, et al. J Neurol Neurosurg Psychiatry

