



栄養科だより

～高血圧・減塩プロジェクト～

2024年12月 神戸マリナーズ厚生会病院 栄養科

ご自身の血圧はご存知ですか？ また、健康診断などで高血圧と言われたことはありますか？

高血圧だけでは自覚症状はほとんどありませんが、**脳卒中**や**心筋梗塞**、**心疾患**、**腎臓病**にかかりやすくなると言われています。このような重い病気にかからないようにするためには、日頃の生活習慣を改善し、血圧を下げるのが大切です。食生活の面では、『**減塩**』が大きなポイントとなります。それでは、すぐ実践できる『**減塩**』方法を見ていきましょう～！！

1.酸味、香辛料、香りを使う

塩分がたくさん含まれているソースやしょうゆなどの味付けで食べるのではなく、レモンやゆずなどの酸味や、唐辛子などの香辛料、しょうがなどの香りを利用することで塩分が控えめでも満足した食事ができます。



3.「かける」ではなく「つける」

揚げ物などにソースやしょうゆの味で食べる時、かけて食べていませんか？ 小皿などにソースやしょうゆを盛って、そこにつけて食べるようにすることで減塩に繋がります。

2.減塩食品を活用！

最近、減塩を意識した味噌や醤油などの調味料がたくさん販売されています。いつも使っている調味料をこれらの商品に置き換えて調理することで減塩に繋がります。



4.外食や加工食品の注意点

外食で食べるご飯やもうすでに味付けなどがされている加工食品は比較的塩分がたくさん含まれています。なので、これらの回数を減らすことやラーメンやうどんの汁はできるだけ残すなどの工夫をすると良いでしょう！



今月のおすすめメニュー



減塩！ゆず入りたまごチャーハン



【材料】 2人前

- ・冷ご飯 2膳分
- ・減塩鶏がらスープの素 小さじ1
- ・卵 2個
- ・刻みゆず お好みで！
- ・長ねぎ 10g
- ・胡椒 少々



【作り方】

- ①長ネギをななめ切りにします。
- ②長ねぎを耐熱容器に入れて2～3分レンジで火を通します。
- ③冷ご飯に卵2個を入れて混ぜます。
- ④フライパンに油を入れて熱し、③で混ぜた卵冷ご飯を流し入れます。
- ⑤まずはゆっくりかき混ぜながら、中火で炒めます。
- ⑥途中で②で火を通した長ねぎを入れて、ご飯がパラパラになるまで炒めます。
- ⑦最後に刻みゆずと減塩鶏がらスープの素、こしょうを入れたら、完成！