



減塩だけじゃない？～高血圧予防・治療のための食生活～

気候もあたたかくなるこの頃、血圧は冬場よりも低くなりやすく、減塩の意識も緩みがちかもしれません。ところで、みなさんは血圧と生活習慣の関連について、減塩以外に知っていることはありますか？以下に示す生活習慣の修正は、高血圧予防や降圧薬開始前のみならず、降圧薬開始後も重要です。今一度生活を振り、実践してみましよう！

○生活習慣の修正項目○ ～高血圧治療ガイドライン2019より～

1. 食塩制限6g/日
2. 野菜・果物、多価不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品の積極的摂取、飽和脂肪酸・コレステロールの摂取を控える
3. 適正体重の維持：BMI25未満
4. 運動療法：軽強度の有酸素運動を毎日30分、または180分/週以上行う
5. 節酒：エタノールとして男性20-30ml/日以下、女性10-20ml/日以下に制限する
6. 禁煙



多価不飽和脂肪酸とは？

体内で合成できない必須脂肪酸の1種。構造の違いから2種類に分類され、下記の食品に多く含まれる

●n-3系脂肪酸

青魚(DHA・EPA)やアマニ油、くるみ等



●n-6系脂肪酸

大豆油、ごま油、アマニ油、くるみ等



今月のレシピ キャロット・ラペ～にんじん・レーズン・くるみのサラダ～

<材料 2人前>

にんじん	120g
食塩	1g(塩もみ用)
レーズン	10g
素焼きくるみ	10g
酢	大さじ1
オリーブ油	小さじ2
はちみつ	小さじ1
こしょう	少々

お酢の酸味を生かして減塩！
にんじんがたっぷり食べられます♪
くるみにはn-3系・n-6系脂肪酸が
含まれます



<作り方>

- ① 人参は皮をむき千切りにする。塩もみして少しおき、水気をしぼる。
- ② Aの調味料を加え、和える。
- ③ レーズンと砕いたくるみを混ぜ合わせ、味をなじませたら完成。

1人分 エネルギー:158kcal たんぱく質:1.3g 脂質:11.5g 炭水化物:12.9g 食塩:0.3g



「えいようだより」は地下の集団栄養指導室の前に置いてあります。ご自由にお持ち下さい。

