

・もやしとニラのスープ

【材料】(2人分)
もやし40g
ニラ20g
丸鶏がらスープ(市販品)2g
こしょう 少々
白ごま 少々



【作り方】

- ①もやし・ニラは水洗いし、ニラは3~4cmに切る。
- ②鍋に水を入れ煮立ったらもやしを入れ丸鶏がらスープ、こしょうで味付け、仕上げにニラとごまを入れる。

・鶏ひき肉団子の照り焼き

【材料】(2人分)
鶏ひき肉120g
葱30g
おろし生姜10g
ズッキーニ 80g
むき枝豆 6粒
片栗粉 適量
サラダ油 小さじ1

(たれ)
酒 小さじ2
みりん 小さじ2
しょうゆ 小さじ2



【作り方】

- ①鶏ひき肉、葱のみじん切り、おろし生姜を合わせて粘りが出るまで混ぜ、6個の団子に丸める。
- ②ズッキーニは1cm幅の輪切りにし、片面に片栗粉をまぶして①をのせる。
- ③フライパンにサラダ油を入れ②を並べ入れてふたをして蒸し焼きにする。
火が通ったら混ぜ合わせた(たれ)をかけ入れ、むき枝豆をのせ、ふたをして、たれを煮詰める。

栄養成分値(1人分)

夕食合計：エネルギー671kcal たんぱく質41.3g 脂質18.9g 食物繊維2.9g 塩分2.1g

1日合計：エネルギー1845kcal たんぱく質85.7g 脂質56.9g 食物繊維16.2g 塩分5.3g

高血圧には様々な要因がありますが、生活習慣により引き起こされるものも多いため日常生活や食習慣を見直し高血圧を予防しましょう。

ごはんやパンなどを主材料とする「主食」、肉や魚、卵、大豆・大豆製品を主材料とする「主菜」、野菜や海藻などを主材料とする「副菜」の『主食・主菜・副菜3つが揃った献立』にすると、多様な食品をとることができ、必要な栄養素を補うことができます。また、メニューのパリエーションも豊かになります。



ひらざわ内科ハートクリニック
Hirazawa Heart clinic

キノシタレシピ



第5号

～高血圧予防のメニュー～

血圧は常に一定ではなく、一日のうちでも変動します。日内変動とは別に、もっと周期的な長い変動もあります。それが寒暖差に伴う「季節変動」と呼ばれるものです。一般的に秋から冬にかけて気温が低下する季節には血圧は上昇する傾向にあります。また、春は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても、自律神経のバランスを崩しやすく、その結果めまいや血圧の上昇などの症状が現れることがあります。もともと私たちのからだは、ある程度の外部環境ストレスには耐えられるようになっていますが、生活リズムの乱れが続くと、自律神経が整いにくくなり、気圧の影響についていけなくなることがあります。

今回は、高血圧症の食事について食材選びと調理方法のポイントをご紹介します。高血圧という...ひたすら減塩、味気ない食事...という暗いイメージを受けますが、実は違います。確かに塩分のとりすぎも血圧を上げる原因ですが、ストレスになるような減塩に固執した食事をする必要はありません。



ポイント① 朝食を食べましょう

血圧は、起床前から活動に備えて徐々に上がりますが、その後朝食を摂取すると、ホルモン分泌の調節等によってからだの機能が整い血圧が安定します。

ポイント③ カリウムをとりましょう

カリウムは野菜や海藻類に多く含まれます。カリウムをとることで、体内の余分なナトリウムを尿中に排泄する働きがあります。さらに野菜・海藻類には食物繊維も含まれています。食物繊維には腸内でナトリウムが過剰に吸収されるのを防ぐ働きがあります。

(腎臓に病気のある方は、カリウムを控える必要があります。医師・管理栄養士に相談しましょう)

ポイント② たんぱく質を摂りましょう

たんぱく質はしなやかな血管をつくるのにとっても大切です。たんぱく質を多く含む食品には肉、魚、卵、大豆製品などがあります。特にEPA・DHAなどの脂を含む魚類はおすすめです。

ポイント④ 料理をするときのひと工夫

*レモンや酢など酸味を活用
酸味をきかせるとう味が引き立ち、塩分を減らしても物足りなさを感じにくくなります。
(醤油を酢や柑橘類の果汁で割る、塩の代わりにレモン汁をかけるなどの工夫を)

*だしの“うまみ”を活用
昆布やかつお節などの“うまみ”をきかせるとうま味が少なくても満足感が得られます。

*しょうが、にんにく、わさび、みょうがなどの香味野菜やこしょう、カレーパウダーなどの香辛料で味に変化を付ける。

高血圧予防レシピ

<朝食> ・食パン ・彩りオープンオムレツ ・きな粉入り牛乳 ・伊予柑

・食パン5枚切り1枚
イチゴジャム10g
・彩りオープンオムレツ

【材料】(2人分)

卵 2個
ほうれん草60g
しめじ30g
プチトマト 3~4個
オリーブオイル小さじ2
こしょう・ガーリックパウダー 少々
ケチャップ 大さじ1



朝食は、時短で簡単に。
1人用スキレットならそのまま食卓に

【作り方】

- ①ほうれん草はざく切り、しめじは根元を切り落として1本ずつに分ける、プチトマトはへたを取り輪切りにする。
- ②卵をボウルに割り入れほぐしたら①を入れる。こしょう・ガーリックパウダーを加える。
- ③スキレット(フライパン)を火にかけ、あたたまったらオリーブ油を入れる。
②を流し入れ、手早くかき混ぜたらクッキングシートまたはアルミホイルでフタをして、2~3分弱火にかけ火を通す。
- ④出来上がったらケチャップをかける。

・きな粉入り牛乳(2人分)
・伊予柑 1個 (2人分)

【材料】

牛乳400ml
きな粉大さじ4
砂糖(お好みで)



【作り方】

- ①牛乳にきな粉を入れ混ぜる。お好みで砂糖を入れてもOK

栄養成分値(1人分)

朝食合計：エネルギー565kcal たんぱく質25.3g 脂質23.9g 食物繊維7.1g 塩分1.3g

<昼食> ・ビーフストロガノフ ・パプリカのサラダ

・ビーフストロガノフ



【材料】(2人分)

玉ねぎ 150g
マッシュルーム 60g
牛肉(もも薄切り) 100g
ニンニク 1/2かけ
こしょう 少々
サラダ油 小さじ2

野菜ジュース(濃縮100%) 360ml
とんかつソース 小さじ2
赤ワイン 大さじ2
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ2
バター 5g
キャベツ 100g
ごはん 180g

【作り方】

- ①牛肉は一口大に切り分けて、こしょうをふる。
- ②玉ねぎ、マッシュルームを薄切りにしておく。
- ③鍋にサラダ油を入れニンニクを焦げないように炒め、玉ねぎ、牛肉、マッシュルームを加えて炒める。肉の色が変わったら赤ワイン、野菜ジュース、とんかつソース、みりん、醤油を加えて中火で10分程煮る。具材が軟らかくなり全体に味が馴染んだら火を止めバターを入れる。
- ④一口大の角切りにしたキャベツをゆで、ザルに上げ水気を切っておく。
- ⑤器にごはんとビーフストロガノフを盛り合わせ、中央にキャベツを彩りよくのせる。

【材料】(2人分)

赤パプリカ50g
黄パプリカ50g
きゅうり20g
にんじん30g
かんたん酢(市販品)大さじ2



・パプリカのサラダ

【作り方】

- ①赤・黄パプリカ、きゅうり、にんじんを短冊切りにする。
- ②かんたん酢(市販品)と①をチャック付き密閉袋に入れ漬け込む。

栄養成分値(1人分)

昼食合計：エネルギー609kcal たんぱく質19.1g 脂質14.1g 食物繊維6.2g 塩分1.9g

<夕食> ・ごはん ・マグロのカルパッチョ ・もやしとニラのスープ

・鶏ひき肉団子の照り焼き

・ごはん180g

・マグロのカルパッチョ



【材料】(2人分)

マグロ(刺身用・柵) 180g
ペビーリーフ30g
玉ねぎ 50g

(ソース)

オリーブ油 大さじ1
レモン汁 大さじ1
はちみつ 小さじ1
しょうゆ 小さじ1



【作り方】

- ①玉ねぎは薄くスライスして水にさらしておく。
- ②(ソース)の材料を混ぜ合わせておく。
- ③マグロの水分をキッチンペーパーでふきとる。フライパンを熱しマグロの表面を焼く。(油をひかず焼き付けるのでテフロン加工のフライパンがおすすめ)
- ④粗熱が取れたら、マグロを1cm幅に切り器に盛り付ける。
- ⑤玉ねぎスライスとペビーリーフを和えて④の上に盛り②のソースをかける。