

アビック薬局管理栄養士の

創刊号

ヘルシークッキング

血圧

気になる方へ



減塩だけど美味しい!
炊き込み御飯

揚げないフライ?
カロリーカットも減塩も!

今号の特集

おどろき!
1日に摂る塩の量は?

巻末コラム

身近な食事の疑問を解決!

必見!! 味付けを工夫するだけ

今日からできる!!

減塩テクニック

美味しいけれど塩分がいっぱい
カップ麺の塩分は
どのくらい?
勘違いしやすい醤油の種類
色々な醤油
塩分が多いのは?

意外に塩分を摂っている!?

高血圧症と食生活の関係

高血圧の原因は？
高いとどうなるの？

高血圧の約9割は、原因が明らかでない「本態性高血圧」が占めています。遺伝的体質に、食べ過ぎ・飲み過ぎや生活習慣の乱れ、肥満、日々のストレス等が重なって高血圧症が起これると言われています。

ほとんど自覚症状はありませんが、頭痛やめまい、耳鳴り、肩こり、首筋のこり等を起すこともあります。

血圧の高い状態が長く続くと、血管への負担が大きくなり、しなやかさが失われて動脈硬化が進みます。これにより、心筋梗塞や脳梗塞等の重大な疾患を起しやすくなるのです。

血圧は、かんたんに健康状態を知ることができるバロメーター。毎日決まった時間に測定し、記録をつけましょう。



おどろき！
一日に摂る塩の量は？

高血圧症等の悪化を防ぐために、一日の食塩摂取量は6g未満が良いとされています。しかし、味噌や醤油を多く使う日本型の食生活では、減塩は難しい課題です。それでは、日本人は一日にどのくらいの食塩を摂っているのでしょうか。

わが国の成人一人一日あたりの食塩摂取量は、9〜12gであり、目標の6gを大きく上回っています。こんなに食塩を多く摂ってしまう原因は何があるのでしょうか？ 塩分の多い食品・惣菜の利用、外食機会の増加等、生活スタイルの影響が挙げられます。

減塩は長い期間、継続することが大切です。商品のパッケージやメニューの食塩相当量、ナトリウム量をチェックし、減塩を心掛けます。



調味料の塩分を計算してみよう！

食品に含まれている「ナトリウム」の量で塩分がどのくらい含まれているか計算ができます。身近な食品の塩分量を計算してみましょう。

$$\text{食品のナトリウム} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量 (g)}$$






<味 噌>
ナトリウム…882mg
 $882 \times 2.54 \div 1000$
⇒食塩相当量 2.2g
(大きじ1あたり)



<うま味調味料>
ナトリウム…61mg
 $61 \times 2.54 \div 1000$
⇒食塩相当量 0.2g
(75g瓶4回振った場合)

美味しいけれど塩分がいっぱい カップ麺の塩分は どのくらい？

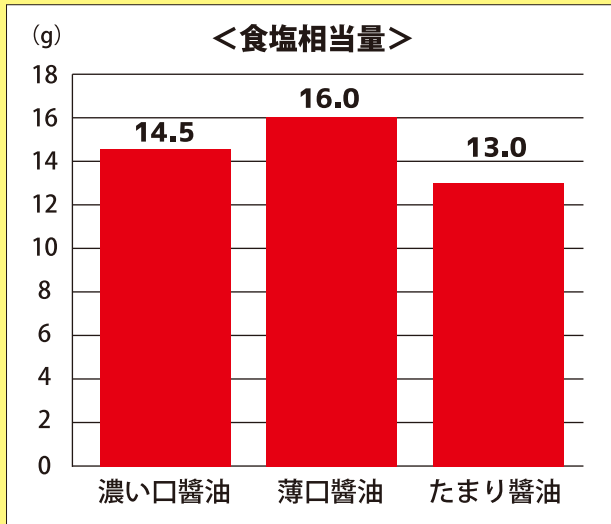
カップ麺は便利なおえ、飽きのこない味が特徴です。しかし、その一杯で一日の塩分量を超えてしまうこともあります。カップ麺は、スープだけではなく麺自体にも食塩が使用されていることが多いため、塩分の摂り過ぎに繋がりがりやすいのです。また、エネルギーが高いという側面もあります。過剰なエネルギー摂取は肥満になりやすく、肥満は血圧を上昇させます。

A社	B社	C社
		
カップラーメン	カップそば	カップ焼きそば
食塩相当量： 4.8g	食塩相当量： 5.8g	食塩相当量： 3.6g
一日分の摂取量の 約80%	一日分の摂取量の 約97%	一日分の摂取量の 約60%

※食塩量は、麺、かやく、スープを全て含みます

勘違いしやすい醤油の種類 色々な醤油 塩分が多いのは？

醤油はさまざまな種類があり、その種類によって塩分量が異なります。季節の野菜を使った煮物やお吸い物等、素材の色合いを活かす料理に使われる薄口醤油は塩分を多く含んでいます。使いたくないように注意が必要です。また、煮物を作る際に使用する醤油は、調理の最後に加えると少量でも美味しく仕上げられます。



※日本食品標準成分表 2010 100g あたりで比較

味付けを工夫するだけ 今日からできる!! 減塩テクニク

塩分の高い醤油や味噌等の調味料を減らしただけでは味気ない料理になってしまいます。減塩する上で取り入れたい味は、うま味、辛味、酸味です。うま味は、減塩でも料理をおいしく仕上げるポイントです。市販の顆粒風味調味料は塩分が多いため、昆布やかつお節から、だしを取りましょう。酸味や辛味も適度に取り入れて、味にメリハリをつけましょう。

【うま味】



かつお節



昆布

【酸味】



レモン



酢

【辛味】



生姜



唐辛子



カリウムは高血圧の味方 刻み昆布の炊き込みご飯

エネルギー	322kcal
食物繊維	4.8g
食塩相当量	1.3g
カリウム	704mg
コレステロール	0mg

**油揚げを油抜きして
カロリーカット！**

材料（2人分）

- 米 …… 1合(150g)
- 醤油 …… 小さじ2と2/3(16g)
- みりん …… 小さじ1と1/2(9g)
- 刻み昆布 …… 10g
- ごぼう …… 1/3本(40g)
- にんじん …… 1/5本(40g)
- しめじ …… 1/3株(40g)
- 油揚げ …… 1/3枚(10g)

作り方

- ① 米はといで、水気を切って炊飯器に入れる。
醤油、みりんを加え、分量線まで水を入れて30分置いておく。
- ② 刻み昆布は、軽く洗って水に浸けて戻す。戻したら水気を切る。
ごぼうは、ささがきにし水に浸ける。炊飯器に入れる前に水気を切る。
にんじんは、細切りにする。
しめじは、石突きを除き小房に分ける。
油揚げは、熱湯をかけて油抜きする。食べやすい大きさに切る。
- ③ ①に②を加えて軽く混ぜ、炊飯する。炊けたら蒸らして器に盛り付ける。

**不足しがちな食物繊維が摂れる！
お腹の調子を整えたい方にもオススメ！！**

Menu column 海藻・野菜などにはカリウムが豊富！

カリウムは身体からナトリウムを排泄させる働きがあるため、積極的に摂りたい栄養素のひとつです。

POINT

**カリウムが多い食品を摂って
血圧の改善を目指そう！**

海藻類

昆布、ひじき、わかめ



野菜類

筍、にら、ほうれん草



いも類

さつまいも、里芋



果物類

バナナ、プルーン



POINT

**食品のカリウムを
効率よく摂る調理法！**

カリウムは水に溶けやすい栄養素です。長時間の水さらしは避けましょう。野菜は大きい状態のまま茹で、茹でた後に切ると、カリウムの損失を抑えられます。



とり肉団子のおかずスープ

具たくさんだから減塩



エネルギー …… 137kcal
 食物繊維 …… 2.1g
 食塩相当量 …… 1.2g
 レチノール当量 …… 224μg

**137 キロカロリーなのに、
 食べごたえ抜群！**

**生姜のはたらきで身体ぽかぽか！
 冷えが気になる方にもオススメ！**

材料（2人分）

【スープ】

- にんじん …… 1/2 本(60g)
- 大根 …… 3 cm(60g)
- 生姜 …… 小1片(10g)
- ねぎ …… 1/3 本(20g)
- 水 …… 2と1/2 カップ(500cc)
- 醤油 …… 小さじ1 (6g)
- 塩 …… 小さじ 1/5(1.2g)
- 春雨(乾) …… 10g
- 小ねぎ(飾り用) …… 1 本(6g)

【とり肉団子】

- 鶏ひき肉 …… 70g
- 木綿豆腐 …… 1/4 丁(80g)
- ねぎ …… 1/6 本(10g)
- 生姜(搾り汁) …… 大さじ 1/2(9g)
- 小麦粉 …… 小さじ1 (3g)
- 醤油 …… 小さじ 1/4(1.5g)

作り方

- ① 豆腐は、布巾に包んで重しをのせ 30 分水を切る。
- ② 1) スープ用のにんじんと大根は、食べやすい大きさに切る。2) 生姜は、針生姜にする。3) ねぎは、斜めに切る。
- ③ 鍋に水、② - 1) を入れ、火にかける。
- ④ とり肉団子を作る。
 ねぎは、みじん切りにし、ボウルにとり肉団子の材料を全て入れ、混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸める。
- ⑤ 鍋が沸騰したら、② - 2) と④を入れる。
- ⑥ とり肉団子に火が通り、野菜がやわらかくなったら、② - 3) を入れる。
- ⑦ 調味料で味を調べ、春雨を加えてやわらかくなるまで煮る。
 器に盛り、小ねぎを散らす。

Menu column 香味野菜で塩分カットテクニク！

香味野菜とは、独特の香りや風味を持ち、料理の味を引き立たせる野菜です。これらの食材を料理に取り入れると、薄い味付けでもしっかりと風味が出て美味しく食べることができます。



Ginger

生姜 はすっきりとした辛さが特徴です。香りを立たせるにはすりおろしがオススメ。身体を温める働きがあるため、冷えが気になる時の助けになる食材です。



Green onion

長ねぎ は加熱するとトロリとした食感になり消化アップ！独特の香りは長時間の加熱、水さらしで減ってしまいます。調理の際は、使う直前に切り、加熱しすぎに注意しましょう。



決め手はスパイス

揚げないささ身フライ

エネルギー …………… 262kcal
 食物繊維 …………… 2.6g
 食塩相当量 …………… 1.1g
 カリウム …………… 551mg

揚げない調理で
 約40%カロリーカット

材料（2人分）…1人2個分

にんにく …………… 1/4 片(2.5g)	こしょう …………… 少量(0.1g)
パン粉(乾燥) …… 1/2 カップ(21g)	スライスチーズ … 1 枚(20g)
カレー粉 …………… 小さじ1(2g)	小麦粉 …………… 大さじ2と 1/3(21g)
バター …………… 大さじ 1/2(6g)	卵 …………… 小 1/2 個(21g)
にんじん …………… 1/4 本(45g)	レタス …………… 2 枚(40g)
さやいんげん …… 小8さや(45g)	中濃ソース …… 大さじ1(18g)
鶏ささ身 …………… 4 枚(150g)	

作り方

- ① オーブンを 250℃に予熱する。
- ② にんにくは、みじん切りにする。
ボウルににんにく、パン粉、半量のカレー粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにバターを熱し、弱火で②を炒める。
加熱後は火からおろし、粗熱をとる。
- ④ にんじんは、拍子木切りにして茹でる。
さやいんげんは、筋を除き茹でて半分に切る。
- ⑤ ささ身は、筋を除き切り開いて叩き伸ばす。片面にこしょうと残りのカレー粉を振り、4等分に切ったチーズと④のをせて包む。
- ⑥ ボウルに卵を溶く。小麦粉、溶いた卵、③の順で⑤の表面に衣を付ける。包み終わりを下にして、クッキングシートを敷いた天板に並べ、250℃のオーブンで15分加熱する。
(様子を見て加熱時間を調節する)
皿にレタスを敷き⑥のをせる。小皿に中濃ソースを用意する。

Menu column 調味料をひと工夫！

料理の味を決める時に重要な調味料。使用する量を注意しないと塩分を摂り過ぎてしまいます。ここでは今日からできる簡単な減塩の工夫をご紹介します！

POINT



「かける」より「つける」
揚げ物は衣に工夫を！

カツやコロッケにソースを上からかけていませんか？
ソースや醤油は小皿に出し、つけながら食べると、減塩できますよ。また、揚げ物をする際は、「衣を付ける直前にわさびやからしで下味を付ける」、「衣に大葉や青のり、カレー粉を混ぜる」と減塩しやすくなります。

POINT



ノンオイルドレッシングの落とし穴

カロリーが気になる方におすすめのノンオイルドレッシング。実は普通のドレッシングより塩分が高い傾向にあります。ノンオイルだからといって、使い過ぎてしまうと塩分を過剰に摂ってしまうかも！



海老と豆腐の茶巾蒸し

だしのうま味で塩分カット



エネルギー …………… 137kcal
 食物繊維 …………… 1.3g
 食塩相当量 …………… 0.7g
 カルシウム …………… 193mg
 コレステロール …… 17mg

**大豆のビタミンEと
レシチンで美肌に！**

材料（2人分）…1人2個分

木綿豆腐 …………… 1丁(300g)
 干し椎茸 …………… 大1個(2.5g)
 しばえび …………… 6尾(20g)
 生姜 …………… 少量(5g)
 小ねぎ …………… 2本(10g)
 塩 …………… 少量(0.4g)
 酒 …………… 小さじ1(5g)
 みりん …………… 小さじ1/3(2g)
 片栗粉 …………… 小さじ1(3g)

【和風あん】

〔だし汁 …………… 1/2 カップ(100g)
 塩 …………… 少量(0.4g)
 醤油 …………… 小さじ1/3(2g)
 〔片栗粉 …………… 小さじ1(3g)
 水 …………… 小さじ2(10g)

作り方

- ① 1) 豆腐は、布巾に包んで重しをのせ 30 分水を切る。
干し椎茸は、水で戻して石突きを取り除き、粗く刻む。
えびは、殻と背わたを除いて粗く刻む。
2) 生姜は、すりおろす。
3) 小ねぎは、小口切りにする。
- ② ボウルに①-1)、塩、酒、みりん、片栗粉を加える。
手で混ぜて4等分にする。
ラップで包み、輪ゴムで止める。電子レンジ(500W)で6分加熱する。
- ③ 小なべに和風あんのだし汁、塩、醤油を煮立たせて①-2)を加える。
水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ②を盛りつけ、③をかける。①-3)を散らす。

身近な食事の疑問を解決

お酒の疑問

お酒を飲むと、血圧が下がるって聞いたよ。血圧が下がるなら、毎日お酒を飲んでもいいかな？

お酒は適度に飲みましょう！

アルコールを飲むと、一時的に血圧が下がることがあります。しかし、長期間の飲酒や多量の飲酒は、血圧の上昇やその他の疾患を引き起こします。休肝日をつくり、飲み過ぎには注意しましょう。

血圧を下げる食材？

テレビで玉ねぎを食べると血圧が下がるって聞いたよ。本当に下がるのかな？たくさん食べると良い？

玉ねぎのケルセチンが鍵！

玉ねぎの成分の「ケルセチン」は体内のナトリウムの排出を促すと言われています。しかし、現段階ではその根拠は不十分です。色々な野菜や果物をバランスよく摂ることが血圧改善の一步です。

野菜の代わりになる？

野菜ジュースの種類で、1本飲むと1日分の栄養素が摂れるという物があるよね？野菜の代わりになるのかな？

野菜の代わりにはならない！

野菜ジュースは、ジュースを作る過程で一部の栄養素や食物繊維が除かれます。その為、野菜の代わりにはなりません。野菜ジュースは日々の食事の補助として使用しましょう。

ご存知ですか？

アビック薬局は、皆様の健康を見守る薬局です。以下のような生活の質の維持・向上のサービスを実施しています。ぜひ、ご利用ください！

※清瀬元町店、本町店、保谷店、坂戸店にて実施。一部取り扱いのない項目もあります。

どなたでも
お気軽に！

すぐ！
骨密度チェック

簡単！
血液検査

無料！
栄養相談

その他にも、体内年齢がわかる体組成計や数種類の血圧計などもお試しいただけます。

アビック薬局管理栄養士の連絡先： **042-477-0951**

www.abic-g.co.jp