



管理栄養士がお伝えする

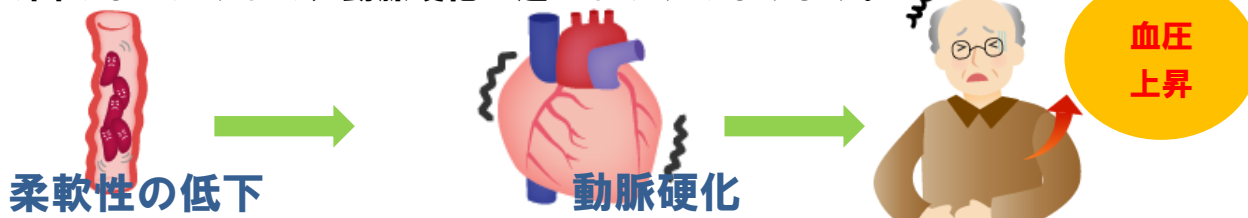


令和元年 10月発行 キタバ薬局 管理栄養士 三坂作成

◎高血圧◎

<高血圧の特徴>

高血圧とは、安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態を言います。高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなって固くなったりして、動脈硬化を起こしやすくなります。



<高血圧予防のポイント>

高血圧の原因になるものを控え、リスクを下げましょう。肥満も高血圧の原因となるので、体重のコントロールや適度な運動も必要です。



塩分を控える



節酒



適度な運動



体重コントロール

<血圧を下げる効果が期待できる食材>

DHA・EPA ^{※1}	サバ、さんま、いわし、ブリ、マグロ など
カリウム (Na や水分の排泄)	ほうれん草、アボカド、里芋 キウイフルーツ、バナナ など
水溶性食物繊維 (Na の排泄)	ごぼう、納豆、おくら、モロヘイヤ など

※1DHA は血管の細胞膜を柔らかくする働き、EPA は血栓をつくらせないことで血流をよくします。

<高血圧予防におすすめメニュー>

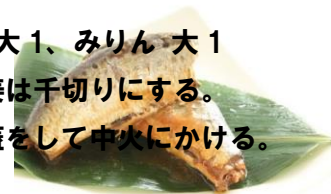
***イワシのお酢煮 (2人前) *** (1人前 エネルギー 174kcal たんぱく質 16.2g 塩分 1.3g)

材料 イワシ 4尾、生姜 30g、水 40 cc、酢 50 cc、酒 小2、しょうゆ 大1、みりん 大1

作り方 イワシは頭と内臓を取り除き、水で洗い、水分をふき取る。生姜は千切りにする。

鍋にイワシを重ならないように並べ、水、酢、酒、生姜を入れ、落とし蓋をして中火にかける。

沸騰したら、しょうゆとみりんを加え、弱中火で 20分ほど煮る。



お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します。

