

高血圧予防の食事について

高血圧の方は、日ごろから意識して生活されている方が多いと思いますが、冬場は特に気をつけたいですね。

高血圧の方の**食塩摂取量は1日6g未満**です。



これだけでずいぶん違う「減塩」のコツ

汁物は具たくさんにする



具たくさんにすることで、塩分の多い汁の量が減らせます。

酸味を利用する



酢、レモン、ゆず、すだちなどで酸味をきかせると味が引き立ち、塩分を減らしても物足りなさを感じにくくなります。



うまみを利用する



昆布、しいたけ、煮干し、かつお節などの濃いめのだしを使うと塩分が少なくてもおいしく仕上がります。

スパイスを利用する



料理に、香り、辛み、色を添えて塩分が少量でも満足感が得られます。

香りを利用する



しそ、にんにく、しょうが、ハーブ、ねぎなどの香りがアクセントになりますね。

★ 外食・中食で減塩するコツ

- めん類のつゆは半分残すだけでも2~3g減塩できます。
- 漬物は残しましょう。
- 弁当や総菜についているソースやたれは使わないようにしましょう
- 野菜や海藻に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出させる効果がありますので野菜をしっかり食べましょう。



えびようだより



2019年1月
さぬき市民病院
栄養管理科発行



今月のレシピ

鮭の西京焼き



1人分：エネルギー110kcal
たんぱく質 14.1g
塩分 0.9g

材料 4人分
生鮭……………4切れ
白味噌……………10g
中味噌……………10g
砂糖……………12g
みりん……………12g

- ①白味噌、中味噌、砂糖、みりんをよく混ぜ合わせて置く。
- ②前日に、生鮭の水分をキッチンペーパー等でよく拭き取り、①の味噌に漬け込む。
- ③【グリルで焼く焼き方】
弱火で5~6分程焼く。焦げ目が付いたら裏返し、3~5分程焼く。



西京焼きとは、鮭・さわら・たらなどの魚を、白味噌に漬けこみ、焼いたものです。西京焼きは西京味噌発祥の地、京都の伝統料理として誕生しました。魚は生ものですから、海から遠い地域ではすぐに傷んでしまいます。そのため、保存法の一つとして味噌漬けがはじまったといわれています。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

