

5月17日は「世界高血圧デー」

「世界高血圧デーに因んで毎月17日は「減塩の日」です。
ご自身の食事を見直してみましょう！



高血圧を放置するとどうなるの？



高血圧は**サイレントキラー**ともいわれています。

自覚症状に乏しいことも多く、日本に約4,000万人と推定されている高血圧患者のうち実際に治療を受けているのはわずか2割の約800万人といわれています。

高血圧（140/90 mmHg以上）は、脳卒中や心筋梗塞など、生命に関わる病気を引き起こす原因となります。

高血圧の進行を予防するためには？

高血圧の原因として考えられる一つは**塩分の摂りすぎ**。
1日の目標量を知り、減塩に取り組むことが必要です。

1日の食塩摂取 20歳以上の平均値
(令和元年国民健康栄養調査)は、
男性10.9g・女性 9.3g
とまだまだ目標値との間に大きな差がある

日本人の1日の食塩摂取目標量

- ◆男性 7.5g
- ◆女性 6.5g
- ◆高血圧治療を要する方 6g未満

日本人の食事摂取基準2020年度版・日本高血圧学会より

減塩のポイント

薄味と感じさせないように調理の工夫を取り入れてみましょう。

香辛料・
香味野菜を使う



酢・果物の
酸味を使う



新鮮・旬の食材で
食材のうま味を
利用する



だしをとる



顆粒だしには
塩分が含まれています。
食材からだしをとり
"うま味"を
活かしましょう。



鶏もも肉のジェノバソテー



材料 1人分

鶏もも肉	150g
塩	少々
ブラックペッパー	少々
ミニトマト	3個
バジル(乾燥)	5g
オリーブオイル	大さじ1・1/2 (18g)
おろしにんにく	3g
塩	0.5g

作り方

1. Aを混ぜ合わせソースを作る。
2. 鶏もも肉は肉の分厚い部分に浅く包丁を入れて開き、全体を均等の厚さにする。
3. 鶏もも肉に塩・ブラックペッパー少々を全体に振り、揉みこむ。
4. フライパンに火をかけ、油は使用せずに③を皮目から弱火でじっくり焼く。
5. 皮目がきつね色になったら裏返し、弱火でじっくり焼いて火を通す。
ある程度火が通ったら、トマトを追加して潰しながら煮込む。
6. お皿に切り分けた鶏もも肉とトマトを盛りつけ、Aのソースをかけて完成。

栄養素(1人分)

エネルギー : 574kcal	糖質 : 5.4g
タンパク質 : 27.5g	食物繊維 : 0.4g
脂質 : 46.8g	塩分 : 1.1g



コメント

ドライバジルはフレッシュバジルに比べて色は若干くすみますが、香りが凝縮されているので、煮込み料理や揚げ物などハーブの香りが飛びやすい料理にはドライバジルがおすすめです。いつでも気軽に使えるのもドライハーブの魅力です。
バジルの風味と鶏もも肉のうま味、トマトの酸味で塩が少量でもおいしく感じられますよ。