

毎年5/17は世界高血圧デー！

世界高血圧デー

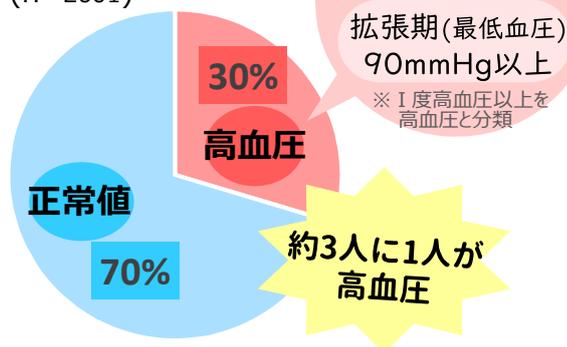
高血圧及びその管理に関する啓発を目的として、2005年に世界高血圧リーグが創設。25カ国以上が参加しており、日本も2007年から参加しています。

日本では、日本高血圧学会と日本高血圧協会が同じく5/17を「高血圧の日」と定め、高血圧への理解を深める啓発活動を実施。

日本高血圧学会HP「高血圧の日」についてより引用
https://www.jpnsh.jp/general_0517.html

調査結果による 20歳以上の高血圧罹患者

(n=2601)



厚生労働省令和元年国民健康・栄養調査
第2部身体状況調査p.125より引用

決して他人事ではない高血圧 対策の1つとして出来ること、それは減塩です

厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版)
P.306より引用

麺類の汁は残す

ラーメンの汁には約4gもの塩分が含まれている

塩分の目標量(1日)

男性7.5g未満
女性6.5g未満

調味料

「かける」より「つける」がベスト

味付けの工夫

味付けには酸味や風味、香辛料等を活用

出汁・柑橘
酢・スパイス



加工食品

練り物・加工肉・漬物は食塩が多い為、食べ過ぎに注意△

カリウムの摂取

塩分(ナトリウム)の排泄を促すカリウムを摂りましょう！

カリウムを多く含む食材



鶏むね肉のホイル焼き みかんソース



|| 材料 | 1人分

《ホイル焼き》

鶏むね肉(皮なし)	80g
まいたけ	30g
えのき	40g
小麦粉	8g
塩・こしょう	少々

《みかんソース》

みかん	1個~2個
サラダ油	2.5g
濃口しょうゆ	大さじ1
白ワイン	大さじ1
こしょう	少々

|| 作り方

《ホイル焼き》

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩胡椒を振り小麦粉をまぶす。
2. アルミホイルを広げ、①の鶏肉、3cmに切ったえのき、ほぐしたまいたけの順に乗せ、アルミホイルを包むように閉じる。
3. フライパンに5mm程水を入れ、蓋をして中火で②を8分程蒸す。火が通れば完成。

《みかんソース》

1. みかんの薄皮を剥ぐ。
2. フライパンでサラダ油を温め、みかん、調味料を加え炒める。ひと煮立ちしたら完成。

栄養素 (1人分)

エネルギー : 209kcal	食物繊維 : 3.1g
タンパク質 : 22g	塩分 : 1.4g
脂質 : 4.5g	カリウム : 655mg
糖質 : 20g	



コメント

今回のレシピでは塩分(ナトリウム)排泄に着目し、**カリウムを豊富に含むみかん**をソースに使用しました。**白ワインの香り・みかんの風味と甘味**で薄味でも美味しく召し上がれるように味付けの工夫をしています。

また、食物繊維が豊富なきのこを使用し、調理方法をホイル焼きにすることで使用する油が少なく、ヘルシーに仕上がります。