

さくら薬局
川越新富町店 管理栄養士

おすすめ Recipe

No.37

5月17日は世界高血圧デー ～むくみ対策～

塩分をたくさん摂取すると体の塩分濃度を薄めるために
体内に水分を貯めこみ、むくみに繋がります。
むくみ対策には「積極的なカリウム摂取」「減塩」「軽い運動」がおすすめです。

参考: 2011;50(6):551-5.

カリウム 1日の目標量: 🧑🏻 男性3,000mg以上、🧑🏻 女性2,600mg以上

野菜や果物にはカリウムという栄養素が多く含まれています。
カリウムとはミネラルの一種で、ナトリウムを体の外に出しやすくする作用があるため、
塩分の摂りすぎを調節するのに役立ちます。

厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版) P.307.
日本人の食事摂取基準2020.1-7ミネラル.(1)多量ミネラル②カリウム(K).1基本的事項.1-2機能(p273)

調理では"茹でる以外"がおすすめ!

カリウムは**水溶性**🔵なので野菜を茹でたり
水にさらすと水に溶け出てしまいます。
茹でる以外の加熱方法を選ぶとカリウムを
効率よく摂れます。

おすすめの加熱方法



炒める



焼く



蒸す

減塩 1日の目標量: 🧑🏻 男性7.5g未満、🧑🏻 女性6.5g未満



厚生労働省 日本人の食事摂取基準
(2020年版) P.306より引用

高血圧や慢性腎臓病の方は重症化予防のため1日6g未満とすることが推奨されています。
麺類のスープは残し、酢・香辛料・香味野菜を取り入れると減塩に繋がります。

運動 軽い体操やストレッチなど



ウォーキング



ストレッチ

5月17日は「世界高血圧デー」

世界高血圧リーグにより、高血圧および
その管理に関する啓発を目的として、
2005年に創設されました。
2007年から日本も参加しています。

日本高血圧学会HP「高血圧の日」についてより引用

アボカドとサーモンの 塩昆布ポキ



材料 | 1人分

アボカド	1/2個(70g)
サーモン	50g
塩昆布	5g
ごま油	大さじ1/2

作り方

1. アボカドとサーモンは1cm角程度の食べやすい大きさに切る。
2. サーモンに塩昆布、ごま油を合わせ軽く和え、冷蔵庫で20分程度味をなじませる。
3. ②にアボカドを加え、軽く和えたら完成。

アボカドのポイント

半分に切りラップをかけ、600Wの電子レンジで10秒～20秒加熱すると色鮮やかに仕上がります。

色味が気にならなければ、
②の工程で一緒に加え、
味をなじませても美味しいです。

栄養素 (1人分)

エネルギー	: 298kcal
タンパク質	: 12.1g
脂質	: 26.8g
糖質	: 2.8g
食物繊維	: 4.6g
塩分	: 1.0g
カリウム	: 693mg

コメント

アボカドや昆布にはカリウムが多く含まれています。カリウムは水に溶ける性質があるため、野菜を加熱する際は茹でる以外の調理法でカリウムを逃さずに摂りましょう。また、今回のように塩昆布を使用することで醤油よりも減塩に繋がります！

豆乳といちごの とろとろプリン



材料 | 2個分(250mlカップ2個)

特濃調整豆乳	250ml
砂糖①	小さじ2
いちご	7個(小さめ)
レモン汁	小さじ1
砂糖②	小さじ2
粉ゼラチン	2.5g
水	25ml

プリンは柔らかめです。
ゼラチンはお好みで
増やしてください。

作り方

- 粉ゼラチンに水を加え混ぜふやかしておく。
- ①を600Wの電子レンジで10秒程度、溶けるまで加熱する。
- 豆乳に砂糖①、②を加えよく混ぜ、カップに注ぎ冷蔵庫で固まるまで冷やす(目安:2~3時間)
- いちごをフォークで潰し、レモン汁、砂糖②を加えよく混ぜ、③の上に盛り、完成。

いちごは潰してから時間が
経つと水分が出るので、
食べる直前に潰すと◎

ポイント

お好みで切ったいちご(分量外)を
のせると華やかになります。

今回はいちごを使用しましたが、
お好みの果物でも大丈夫です。

栄養素 (1個分)

エネルギー : 104kcal	食物繊維 : 0.4g
タンパク質 : 3.8g	塩分 : 0.3g
脂質 : 3.9g	カリウム : 278mg
糖質 : 11.4g	

※特濃調整豆乳はキッコーマン特濃調整豆乳 | キッコーマン株式会社(kikkoman.co.jp)で計算

コメント

豆乳や果物のいちごにはカリウムが多く含まれています。しかし、缶詰の果物はシロップにカリウムが溶け出しているため、カリウム量は少なくなります。また、いちごジャムを使用しても美味しく召し上がれますが、生のいちごの方がカリウムが多く含まれているため、生のいちごがおすすめです！