



～お食事サポート～

血圧が高めの方へ

～食事療法のポイント～

塩分を控える

①加工食品を控え、新鮮な食材を使う

干物やかまぼこ、ハム等加工食品には多くの食塩が含まれているので、なるべく避けましょう。新鮮な食材は薄味でも美味しく食べられます。

②旨味を利用する

昆布や鰹節などのだしをきかせることで、薄味でも美味しくなります。

③香辛料・香味野菜・酸味を利用する

胡椒やショウガ、大葉、お酢などを使うことで薄味でも食べやすくなります。

④汁物は1日1杯まで、麺類の汁は残す

⑤「かける」より「つける」

醤油やドレッシングなど、料理に直接かけるよりつけて食べたほうが使用量を減らすことができます。

⑥主食はパン・麺類よりごはんを選ぶ

パンや麺類には塩分が含まれますが、白米には塩分が含まれていません。



エネルギーの

過剰摂取に気を付ける

肥満は血圧を上昇させる原因となるので、減量するだけで血圧が下がる場合もあります。現在肥満のある方は、まず標準体重を目指して減量してみましょう！

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

野菜や果物を摂る

野菜や果物には余分な塩分を体から排泄するカリウムが多く含まれています。積極的に摂取するようにしましょう。またカリウムは水に溶け出るので、なるべく生で摂りましょう。

※腎機能が低下している方は、カリウムの摂取が制限される場合もあります。医師や薬剤師、管理栄養士にご相談ください。



塩分
1g未満

鶏肉のレモン風味ホイル焼き

＜材料(2人分)＞

鶏むね肉(一口大)	200g
塩	少々(0.2g)
こしょう	少々(0.05g)
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
にんじん(細切り)	1/2本(50g)
しめじ(ほぐす)	1/2パック(50g)
ピーマン(細切り)	2個(70g)
レモン(輪切り)	1/2個(20g)
A { 酒	大さじ1(15g)
みりん	小さじ2(12g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
バター	10g



～栄養価(1人分)～

エネルギー: 215kcal 炭水化物: 12.5g
たんぱく質: 24.3g 食塩相当量: 0.9g
脂質: 5.8g

＜作り方＞

1. 鶏肉を切って塩・こしょうをし、下味をつける。
2. 野菜とレモンを切り、しめじをほぐす。
3. ホイルを用意し、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、鶏肉、レモンの順に重ねる。
4. Aを混ぜ合わせてかけたら、バターを乗せて包む。
5. グリルで15分焼いたら完成。

『安心と信頼』 SC GROUP
人にやさしい薬局をめざして

