

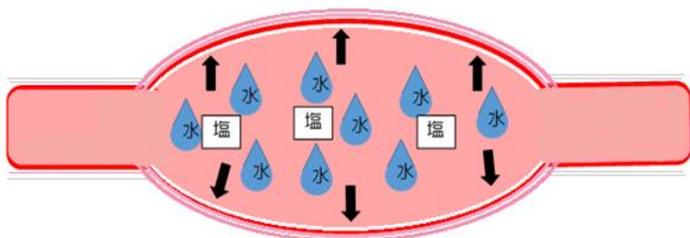
# あなたの生活をスモールチェンジ



## ～ 血圧 ♡ 野菜編 ～

血圧が上がる原因の1つとして血液の量に関係しています。血液の量が増えることで心臓から血液を送り出す1回の量が多くなり、血圧が上がってしまいます。血液の量が増える原因の1つは、塩分です。血管の中では、下のイラストのようなことが起きています。

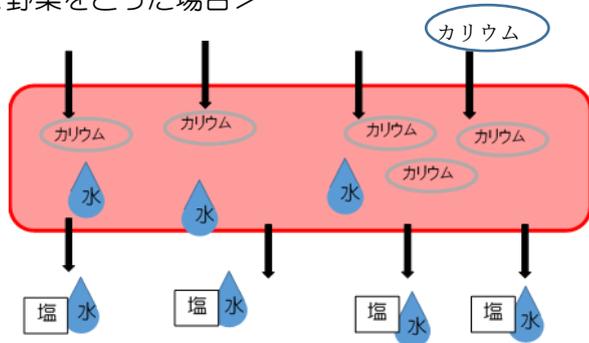
<塩分を多くとった場合>



①味の濃いものや塩分が多く含まれているものを取りすぎると、血液中の塩分濃度を一定に保とうとするために水分が血液の中に入り血液量が増えます。そのため、全身に血液を送り出す回数が増え血圧が高くなります。

→血圧の上昇

<野菜をとった場合>



②野菜や果物に含まれるカリウムには、血管の中の余分な塩分を外に出してくれる働きがあるため血液量が減ります。

→血圧の低下



カリウムは、野菜や果物に多く含まれているんだなあ。

## もう一皿野菜を食べよう★

<野菜でカリウムを上手に摂取する方法>

### ・生のまま食べる

野菜サラダ等、生で食べられるものは生で食べましょう



### ・電子レンジを活用する

下ゆでをせずに火を通す。



### ・下処理をしない

下ゆでせずに直接煮たり炒めたりしましょう。



腎疾患等でカリウム制限がある方は、まずは、かかりつけ医師にご相談ください。



<カリウムを多く含む食べ物>

1日に必要な目安量	3510 mg
<b>野菜</b> (100gあたり)	
ほうれんそう	690 mg
小松菜	500 mg
水菜	480 mg
春菊	460 mg
<b>果物</b> (100gあたり)	
バナナ	360 mg
メロン	340 mg
日向夏	160 mg

問い合わせ先)

健康増進課 健康づくり係

電話：0982-66-1024

今日のおかずに1皿 プラス+しませんか？



### ★ 大根とツナのトロリ煮

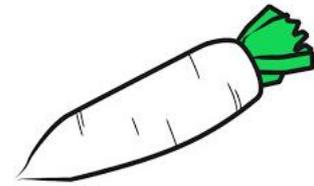
〔 材 料 〕 2人分

大 根	240g
ツナ缶	1/2缶(40g)
だし	200ml
酒	25ml
しょうが	少 々
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
ね ぎ	10g

〔 つくりかた 〕

- ① 大根はいちょう切りにする。
- ② だし汁に大根、酒、しょうがを加え火にかける。
- ③ 煮立ったらツナ缶を汁ごと加えて混ぜ、ふたをして弱火で煮込む。
- ④ 大根が柔らかくなったら、しょうゆ、みりんを加えて味を調べ、水溶き片栗粉でトロミをつける。

エネルギー	103Kcal
食物繊維	1.8g
塩分	0.9g
カリウム	1203mg
野菜量	120g



提供:日向市食生活改善推進協議会

今日のおかずに1皿 プラス+しませんか？



### ★ ほうれん草のココット

〔 材 料 〕 2人分

ほうれん草	60g
コーン缶	10g
たまご	2 個
マヨネーズ	大さじ1
塩、こしょう	適量
ピザ用チーズ	20g
パセリ	少々

〔 作 り 方 〕

- ① ほうれん草の根元を切り落とし、ラップで包み、レンジで加熱する。熱が通ったら水にさらし、水気をとり、しっかり絞る。
- ② 加熱したほうれん草を2cmの長さに切る。
- ③ ほうれん草、コーンをマヨネーズ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ ココット皿に②を入れ、真ん中をくぼませてたまごを割り入れる。
- ⑤ パセリはみじん切りにして水にさらす。
- ⑥ ④の上にピザ用チーズ、パセリをのせ、230度で5～6分焼く。

エネルギー	161.7Kcal
食物繊維	1g
塩分	1.3g
カリウム	296mg
野菜量	35g



提供:日向市食生活改善推進協議会