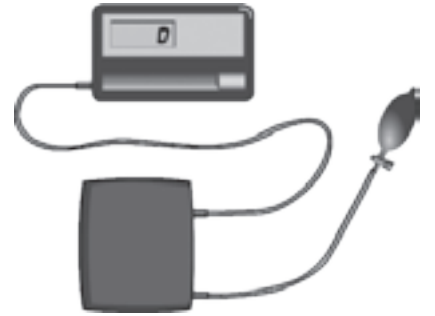


高血圧注意報発令中

●問い合わせ
保健医療課健康支援室
☎53-2111(内線261~266)

塩分をとりすぎると血圧が上がるのはなぜでしょう

塩分をとりすぎると血液中のナトリウム濃度が高くなります。体が血液中のナトリウム濃度を薄めよう(血液の浸透圧を一定に保とう)として、血液中に水分を取り込みます。その結果、血液の量が増えて、血管の壁に圧力がかかり、心臓の負担も大きくなります。イメージとしては、ホースに水を流す時、水を多くすればホースはピンと張りつめ、高い水圧がホースにかかる状態になることです。



慢性化すると高血圧になり、日常的に塩分をとりすぎていると、その積み重ねで高血圧症になる危険性があります。

日本では一般の人の食塩摂取量は男性1日8グラム未満女性7グラム未満とされています。塩分の過剰摂取には十分気を付けましょう。

高血圧予防のレシピ第3弾

「ごまみそ汁」

材料(4人分)

- ・キャベツ…………… 120グラム
- ・しめじ…………… 80グラム
- ・薄揚げ…………… 1枚
- ・ねぎ…………… 40グラム
- ・濃いめのだし汁…… カップ3
- ・味噌…………… 大さじ2弱
- ・すりごま…………… 12グラム

※1人分の塩分量は約1グラムです



ごまの風味と濃いめの
だしで減塩でもおいし
くいただけます

作り方

- ① キャベツは小さめのザク切りにし、しめじは石づきをとってバラバラにほぐす。
- ② 薄揚げは熱湯で油抜き、縦半分に切って横に細く切る。ねぎは小口に切っておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れてを火にかけ、①を入れて煮る。火が通ったら味噌を溶き入れ、②のねぎを加えて火を止め、最後にすりごまを加える。



食生活改善推進委員協議会
大滝美紀さん