

目からウロコの高血圧対策

～今、知っておきたい高血圧の話～

令和6年11月30日（土）、相模原市保健所長 三森倫医師に緑区合同庁舎にて「目からウロコの高血圧対策」の講義をいただきました。

そのほか、血管年齢の測定や減塩副菜の試食、計量スプーンを配布しました。

参加者の声

- ・運動、食事等参考になりました。
- ・またこのようなセミナーをやってほしいです。
- ・今日の講演で得たことを参考に、健康第一に生活したいと思います。
- ・だし汁や酸味の工夫で塩分を減らせると実感しました。



試食体験・健康測定・情報コーナー

試食体験



相模原市食生活改善推進団体わかな会により、減塩副菜の試食体験を行いました。

試食メニューは「人参サラダ」「根菜の煮物」です。詳しいレシピは次ページをご覧ください。

健康測定・情報コーナー



血管年齢は多くの参加者の方が測定されました。

血圧のポスターや塩分量の展示を行いました。また、動脈硬化が進んだ血管や1kgの脂肪の展示もご覧いただきました。



減塩 副菜レシピ

人参サラダ



ここがポイント！

- ✓ お酢の酸味とごまの風味で塩分がなくても美味しく食べられます◎

材料 (2人分)

人参	60g (1/2本)
水	60ml
[A] マーマレード	16g
[A] 酢	10ml
炒りごま (白)	大さじ1/2

作り方

- ① 人参は皮をむき斜め薄切りの千切りにする。
- ② 人参と水をフライパンに入れ、蓋をして中火で3~4分蒸し煮にする。蓋を取り水分をとばして乾煎りし、ボウルに入れ冷ます。
- ③ 冷めたら、混ぜ合わせたAとごまを加え和えたら盛り付ける。

【栄養成分 (1人分)】 エネルギー：37kcal、たんぱく質：0.5g、脂質：0.9g、炭水化物：8.0g、食塩相当量：0.0g

根菜の煮物



ここがポイント！

- ✓ 煮汁が鍋に残るので、摂取する食塩は0.8gよりも少なくなります！
- ✓ 一度作るといろいろな料理に変身します。小さく切って温かいごはんには混ぜると炊き込みご飯風に！酢飯に混ぜるとお寿司に！水切りした木綿豆腐と混ぜ合わせ、半分に切り中を開いた油揚げに詰めてフライパンで焼くと主菜に！

材料 (2人分)

人参	60g (1/2本)
干し椎茸	2枚 (5g)
こんにゃく	50g (1/4枚)
れんこん	50g
ごぼう	40g (1/4本)
たけのこ (水煮)	40g
枝豆 (冷凍)	30g
サラダ油	大さじ1/2
だし汁100cc + 椎茸の戻し汁100cc	
[A] 砂糖	大さじ1/2
[A] しょうゆ	大さじ1/2
[A] 酒	大さじ1/2
[A] みりん	大さじ1/2

作り方

- ① 人参、れんこんは皮をむいて乱切りにする。干し椎茸は水で戻し石附を取り除き4等分の斜め切りにする。こんにゃくは食べやすい大きさにちぎり、茹でてザルにとり水気を切る。ごぼうはたわしで洗い、乱切りにして、サッと水につけザルに上げておく。たけのこは食べやすい大きさに切り、ゆでてザルにとる。枝豆 (冷凍) はさやから出しておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、すべての野菜を炒める。
- ③ 油が回ったら、だし汁と椎茸の戻し汁を入れて中火で15分くらい煮る。
- ④ 煮汁が半分くらいになったらAを混ぜ合わせた調味料を入れて5分程煮込み火を止めて、そのまま味を染み込ませる。その後盛り付ける。

【栄養成分 (1人分)】 エネルギー：119kcal、たんぱく質：4.1g、脂質：4.3g、炭水化物：17.7g、食塩相当量：0.8g