

栄養士さんの元気レシピ

食生活で健康(幸) 寿命プラス2歳!!

高血圧を予防し、脳血管疾患を防ごう

脳血管疾患は、脳の血管の異常が原因で起こる脳・神経の疾患の総称です。もっともよく知られているのは「脳卒中(脳出血や脳梗塞)」ですが、他にも高血圧性脳症や脳血管性認知症などがあります。脳血管疾患は、要介護や寝たきりになるなど、その後の人生に大きな影響を与える病気です。

◆脳血管疾患が「寝たきり」の原因1位!

脳血管疾患は、後遺症を残しやすいため、介護が必要な「寝たきり」(要介護4・5)の原因1位です。

	1位	2位	3位
要介護4	脳血管疾患(脳卒中) 23.6	認知症 20.2	骨折・転倒 15.1
要介護5	脳血管疾患(脳卒中) 24.7	認知症 24.0	高齢による衰弱 8.9

(単位:%)

(令和元年度 国民生活基礎調査より一部抜粋)

◆脳血管疾患を引き起こす原因

- ・高血圧、糖尿病、不整脈など
- ・喫煙
- ・運動不足
- ・家族歴

高血圧は
脳血管疾患の
最大リスクです

脳血管疾患の予防には、血圧を適正にコントロールすることが大切です。高血圧を予防することが、脳血管疾患の予防にもつながります。

◆血圧は健康のバロメーター 自分の血圧を知っていますか?

診察室血圧が
140/90mmHg 以上、
家庭血圧が
135/85mmHg 以上で
【高血圧】と診断します。
(高血圧ガイドライン2019より)



◎毎日血圧を測って
自分の体調を確認しましょう!

◆高血圧にならないために! 食生活のポイントは「減塩」

～減塩のヒント～

1 選び方

- ・減塩食品の利用
- ・加工食品や塩蔵品のとりすぎに注意



2 食べ方

- ・麺類のスープは残す
- ・「かける」より「つけて」食べる



3 調理の仕方

- ・酢、柑橘類、香辛料、香味野菜を使う
- ・だしを効かせる



今月(令和5年2月)のメニュー

- ・(主食) 麦ごはん
- ・(主菜) 豚肉の二色巻き
- ・(副菜) 小松菜とひじきの和え物
- ・(副菜) 根菜と鶏肉の煮物
- ・(おやつ) 黒糖まんじゅう



今月の献立のポイント

主菜の豚肉の二色巻きは、野菜の色合いが食欲をそそる1品です。副菜の根菜と鶏肉の煮物は、だし汁をしっかりとり、しょうがなどの香味野菜の香りや風味を利用しているため、おいしく減塩できます。

今月の食塩相当量は

1.8g

～塩分は1日男性 7.5 未満
女性 6.5g未満を目標に～

今月の野菜量は

168g

～野菜は1日 350g以上を目標に～

献立の栄養価						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
551kcal	20.8g	15.2g	75.3g	170mg	3.4mg	1.8g

(おやつを除く)

- ※ 今月のメニューは、日本人の食事摂取基準(2020年版)を参考にあまり運動していない18～64歳女性が1日に必要な栄養価の1/3量を目安に作成しています
年齢や性別、運動量に応じて、主食等で調整しましょう
1日に必要な栄養量には個人差があります



残しま宣言

※北九州市では、食品ロスを削減するために、食べ物の「残しま宣言」運動に取り組んでいます。
捨てるものを少なくして、みんなが笑顔になれる「食事」の輪を広げましょう!

(主菜)豚肉の二色巻き

材料		分量(2人分)
	豚もも薄切り肉	20g×6枚
	塩	0.4g
	こしょう	少々
	にんじん	30g
	もやし	40g
	小麦粉	大さじ 1/2
	サラダ油	大さじ 1/2
A	みりん	大さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1/2
	チンゲンサイ	40g



作り方

- ① にんじんは細切りにし、さっとゆでる。もやしもさっとゆで、水けをきる。
- ② 豚肉は塩、こしょうをふり①を適量ずつ芯にして巻き、小麦粉をふる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②をころがしながら焼き、Aを加えてやや火を強め、味をからませる。
- ④ あら熱がとれたら二等分に切り分ける。(目安:1人6切れ)
- ⑤ チンゲンサイは、ゆでて3cm長さに切った後、よくしぼって皿に敷き、その上に④を盛り付ける。

1人分栄養価	
エネルギー	161kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	8.7g
炭水化物	8.2g
カルシウム	30mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.9g

(副菜)小松菜とひじきの和え物

材料		分量(2人分)
乾燥芽ひじき		4g
小松菜		80g
ホールコーン(缶)		20g
A	砂糖	小さじ 1/2
	酢	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 2/3
	ごま油	小さじ 1
すりごま		小さじ 2



作り方

- ① 芽ひじきは水でもどして洗い、たっぷりの熱湯でさっとゆでる。ざるにあげて湯をきり、熱いうちに A につけておく。
- ② 小松菜はゆでて水にとり、水けをしばって3cm長さに切る。
- ③ 食べる直前に、①、②、水けをきったホールコーンを和える。
- ④ 器に盛り、すりごまをかける。

1人分栄養価	
エネルギー	52kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	3.1g
炭水化物	3.1g
カルシウム	113mg
鉄	1.5mg
食塩相当量	0.4g

(副菜)根菜と鶏肉の煮物

材料		分量(2人分)
	だいこん	50g
	ごぼう	30g
	にんじん	40g
	しょうが	5g
	鶏もも肉	40g
	だし汁	80ml
A	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1



作り方

- ① だいこん、にんじんは乱切りに、ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらして水けをきる。しょうがはせん切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- ② 鍋にだし汁、ごぼう、だいこん、にんじん、しょうがを入れて中火にかける。煮立ったら弱火にしてふたをし、15分ほど煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、鶏肉を加えてアクを除く。
- ④ Aを加え鶏肉に火が通るまで煮る。

1人分栄養価	
エネルギー	66kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	2.7g
炭水化物	5.0g
カルシウム	21mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.5g

おやつに適量を知ろう！

[1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

(おやつ)黒糖まんじゅう

材料		分量(6個分)
	黒砂糖	25g
	湯	20ml
A	重曹	小さじ 1/2
	水	小さじ 1/2
小麦粉		50g
こしあん		120g
クッキングシート		適宜



作り方

- ① あんは6個に分け、丸めておく。
- ② ボウルに黒砂糖を入れ、分量の湯を加えて混ぜ、よく溶かしておく。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②に加える。
- ④ 小麦粉をふるい③に加え、切るようにふわっと混ぜる。
- ⑤ まな板に打ち粉(小麦粉分量外)をふり、④を粉の上に取り出し、棒状にし、6等分にする。
(やわらかいので手にも打ち粉をつける)
- ⑥ ⑤の生地であんを包み、5cm角に切ったクッキングシートの上に並べ、中火で10~12分蒸す。

1人分栄養価	
エネルギー	73kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	0.2g
炭水化物	14.5g
カルシウム	26mg
鉄	0.8 mg
食塩相当量	0g