

循環器疾患予防のお弁当 ～血圧を上げないために～

循環器疾患とは

主に心臓と血管の病気のこと。疾患としては心筋梗塞・心不全・不整脈・動脈硬化・大動脈瘤・高血圧など。具体的症状は胸が痛い、動悸がある、息苦しい、血圧が高いなどがある。がんに次いで死亡者数が多い。

目指せ！正常血圧

収縮期（最高血圧） **120 mmHg未満**
拡張期（最低血圧） **80 mmHg未満**

●高血圧の一番の原因は塩分の摂りすぎ！

厚生労働省の1日あたりの塩分摂取量の目標値

男性・・・**7.5g未満**

女性・・・**6.5g未満**

高血圧の人 **6.0g未満**（食塩1gの低下で収縮期血圧が1mmHg低下）

減塩の工夫

- ◆だし・だし汁の活用 炒める前の下ゆでに 焼く前・揚げる前の下味付けに 煮物の風味アップに 和え衣にプラスして
- ◆香辛料・香味野菜・香草（ハーブ類）の活用
- ◆ごま・ナッツ類など種実類の活用
- ◆酸味の活用（酢・柑橘類・トマトなど）
- ◆香り（香ばしさ）の活用（加熱）

■減塩ポイント

- ・ しょうゆなどはかけるよりつける
- ・ カリウム多い野菜・果物・きのこ・海藻を摂る
- ・ 食物繊維の多い野菜・雑穀を積極的に摂る
- ・ 割りしょうゆ（だし・酢・レモン汁で割る）
- ・ 汁物は具を多く ・ 麺の汁は残す
- ・ 加工食品や塩分の強い食品を避ける
- ・ 旬の食材は味や栄養が濃い
- ・ 減塩しょうゆ等に替える
- ・ しょうゆさし等、食卓に置かない

対象者：30～40代男性・身体活動I

小松菜とブロッコリーのピーナッツ和え
ピーナッツで不飽和脂肪酸摂取

鮭焼き魚

塩分1点集中！EPA・DHAが豊富

麦ごはん

麦で食物繊維をたっぷり摂取

いばらき健康づくり支援店：
美味いるプラス（銚田市）との共同作成



人参とパパイアのしりしりカレー風味
カレー味で減塩効果

もやしの青のりあえ
青のりで風味づけ

鶏肉南蛮漬け
酸味と辛みで減塩

パパイヤ煮物
カリウムたっぷり

玉子袋煮
中に食物繊維
を追加して

チャプチェ
豚肉入りでビタミンB₁補給

エネルギー：757kcal タンパク質：32.3g 脂質：21.8g 炭水化物：104g 塩分：2.5g

MENU

材料はすべて1人分量

●鶏肉南蛮漬け

- 【材料】 鶏むね肉38g ネギ10g
片栗粉 大さじ1 揚げ油適宜
調味料 { 酢 小さじ1 酒 小さじ2/3
醤油 小さじ1/2 ごま油 少々 }
- ① 調味料を鍋に入れて火にかけ南蛮のたれを作っておく。
 - ② 鶏むね肉を平らに薄く開き、片栗粉をまぶして揚げる。（1分揚げて取り出し、約4分ねかせて、高温で再度カリッと揚げる。）
 - ③ たれに漬けてねぎをまぶす。
 - ④ レタス、パプリカ、ミニトマトを添える。

●人参パパイヤしりしりカレー風味

- 【材料】 にんじん10g 青パパイヤ20g
切干大根1g オリーブオイル 少々
カレー粉少々 めんつゆ2g
- ① 人参とパパイヤをしりしり（千切り）にする。
 - ② 切干大根を水で戻し、水気を絞る。
 - ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、①②を炒め、調味量を加える。

●玉子袋煮

- 【材料】 油揚げ1/4枚 卵1/2個 干しシイタケ1g
カットわかめ0.5g 小松菜2g 人参2g
調味料 { めんつゆ 小さじ1/2 砂糖小さじ1
酒小さじ1/2 }
- ① 半分に切った油揚げを熱湯で油抜きし、干しシイタケとわかめは水で戻す。
 - ② 小松菜とにんじんは粗みじん切りにして茹でて、水気を絞る。
 - ③ 小さく切った干しシイタケとわかめ、②を油揚げの中に入れ、卵を割り入れる。
 - ④ 鍋に調味料を入れ、③とひたひたの水を入れ落し蓋をして煮含める。沸騰したら中火にして10分。半分に切って盛り付ける。

●チャプチェ

- 【材料】 ピーマン18g 豚肉5g 春雨（戻し）25g
にんじん4g きくらげ0.25g ごま油少々
調味料 { 醤油少々 砂糖0.5g 中華だし少々 }
- ① ピーマンとにんじん、水で戻したきくらげを適当な大きさに切る。
 - ② フライパンで肉と①をごま油で炒め、火が通ったら、熱湯で戻した春雨を加え炒め、調味料で味を調える。