

高血圧予防! 栄養素と減塩レシピ

成人1日あたりの塩分平均摂取量は男性10.8g、女性9.2gであり、高血圧になりにくいとされている6g未満を上回っています。今回は、高血圧の予防が期待できる栄養素と、それらがバランスよく摂れる減塩レシピを紹介します。

高血圧の予防が期待できるオススメ栄養素

種類	主な役割	多く含まれる食品
アルギニン (アミノ酸)	動脈硬化を予防する	豚肉・大豆・卵 など
オルニチン (アミノ酸)	解毒作用を持つ	えのき・チーズ・まぐろ など
アスパラギン (アミノ酸)	新陳代謝を促す	アスパラガス・牛乳・じゃがいも など
マグネシウム (ミネラル)	酵素の働きを補助する	大豆・ナッツ・あさり など
カリウム (ミネラル)	血圧上昇を抑制する	ほうれん草・アボカド・わかめ など
オメガ3系 (脂肪酸)	動脈硬化を予防する	あじ・えごま油・亜麻仁油 など

オススメ栄養素が含まれる減塩レシピ

～まぐろの香味醤油がけ献立～ (ご飯付きで1人分…塩分2.2g 熱量416kcal)



まぐろの香味醤油がけ

★マグネシウム ★アルギニン ★カリウム ★オメガ3系

1人分…塩分0.7g 熱量102kcal

【材料・2人分】

まぐろ…120g 大根…40g しその葉…2枚
香味醤油(葱…10g みょうが…1本 しその葉…1枚
醤油・ごま油・みりん…各小さじ1)

【作り方】

- ①まぐろを切る。大根を切る。
- ②香味醤油の野菜をみじん切りにし、調味料と合わせる。

まいたけとオクラの味噌汁

★オルニチン ★カリウム

1人分…塩分0.9g 熱量24kcal

【材料・2人分】

まいたけ…40g オクラ…4本
だし…300ml 味噌…小さじ2

【作り方】

- ①まいたけをひと口大にほぐす。オクラを小口切りにする。
- ②鍋にまいたけ、だしを入れて2分煮たらオクラを加えて味噌を溶く。

レンジ温泉卵のサラダ

★アスパラギン ★アルギニン

1人分…塩分0.6g 熱量89kcal

【材料・2人分】

卵…2個 だし…50ml みりん・醤油…各小さじ1
ブロッコリースプラウト…15g

【作り方】

- ①耐熱容器に卵を1個割り入れ、かぶるくらいの水を加える。卵黄に楊枝で穴を開ける。レンジで1分加熱し、水を切る。
- ②みりんを耐熱容器に入れ、レンジで30秒加熱する。あら熱を取り、だし・醤油・ブロッコリースプラウトと合わせる。

今回紹介したものは、葱・みょうが・しその持つ香りや風味を活かした減塩レシピです。高血圧予防が期待できる栄養素を摂ることができ、主食・主菜・副菜が揃った献立となっています。健康づくりにお役立てください。