



## ～ 缶詰を利用して ～ 高 血 圧 改 善 メ ニ ュ ー !

高血圧症の食事改善では、まず肥満解消と減塩があげられますが、同時に飽和脂肪酸（動物性の脂肪）を減らし、不飽和脂肪酸（おもに魚の油）を積極的に摂ることもお勧めです。

魚の油は、缶詰を利用することで簡単にとれ、トマト缶をプラスすることで野菜もしっかりとることができます。

降圧剤を服薬しながらも、食事の管理をしっかりしていきましょう。

食のエネルギー量が 600kcal 以下、食塩相当量 2.5g 以下とした場合の献立例

主食:ロールパン 2 個	エネルギー 196kcal	たんぱく質 6.4g	食塩相当量 0.8g
主菜:サバ缶とじゃが芋のトマト煮	エネルギー 248kcal	たんぱく質 13.2g	食塩相当量 0.9g
副菜:野菜サラダ	エネルギー 18kcal	たんぱく質 0.8g	食塩相当量 0g
マヨネーズハーフトイプ (大さじ 1 杯)	エネルギー 49kcal	たんぱく質 0.4g	食塩相当量 0.4g
その他:ミルクティー(牛乳 50ml)	エネルギー 34kcal	たんぱく質 1.7g	食塩相当量 0.1g
計	545kcal	たんぱく質 22.5g	食塩相当量 2.2g

### 【サバ缶とじゃが芋のトマト煮】(3 人分)

サバ水煮	1 缶 (190 g)
じゃが芋	中 1 個 (150 g)
玉ねぎ	中 1/2 個 (100 g)
A トマト缶	1/2 缶 (200 g)
コンソメ	1/2 個 (2.7 g)
砂糖	小さじ 1
ロリエ	1 枚
白ワイン	大さじ 1
オリーブオイル	大さじ 1
粉チーズ	大さじ 2 (12 g)
乾燥バジル	少々
にんにく	1 かけの 1/2

- ① フライパンを火にかけたら、オリーブオイルとみじんにしたにんにくを入れ、香りを立たせる。
- ② 粗みじんにした玉ねぎと、3 mm 厚さのいちよう切りにしたじゃが芋を炒める。
- ③ 全体に火が通ったらワインを振り入れ、火を弱めふたをし、3 分蒸し焼きにする。(途中で焦げ付かないように全体を上下する。)
- ④ A を入れて、さらに 5 分ほど中火で煮る。  
(ふたはせずに煮詰めるつもりで時々かき混ぜるがかき混ぜすぎないこと。)
- ⑤ じゃが芋に火が通ったら、汁気をきったサバ缶のサバを加え、粗くほぐし、中まで火が通ったら粉チーズと乾燥バジルを入れてさっと混ぜ合わせる。



## ご存知ですか？見えない塩



日本人の食塩摂取量の目標は、男性8g/日未満、女性7g/日未満ですが(高血圧の方は6g/日未満)、多くの人が摂りすぎています。

知らず知らずに摂りすぎることがないように、日ごろから加工食品の栄養表示をよく見てお買い物をしましょう。(あくまで目安です。最近は減塩タイプのものも多数出ています。)

アジ開き1枚 2.8g	ちりめんじゃこ 大さじ2 1.2g
魚介 加工品	
さつまあげ1枚 0.8g	ちくわ1本 0.7g

サラミ5枚 2.4g	コンビーフ1缶 2.0g
肉 加工品	
ウインナーソーセージ2本 1.0g	ロースハム薄切り2枚 0.8g

梅干し1個 2.1g	ザーサイ15g (小皿) 2.1g
漬物	
キムチ30g(小皿) 1.1g	きゅうりぬかみそ漬け 5切れ 0.8g

濃口醤油大さじ1 2.7g	辛口味噌大さじ1 2.2g
調味料	
とんかつソース大さじ1 1.1g	マヨネーズ大さじ1 0.2g

二宮町食生活改善推進団体 ヘルスメイト二宮

二宮町 健康づくり課



次ページへ続く

**平成 29 年 9 月 19 日 (火) に紹介した料理です。**



**早い時間帯から多くの方が「健康づくりステーション」をご利用になり、「サバ缶とじゃが芋のトマト煮」の味見を行いました。**



©東京ハイジ／二宮町