

# 2020年 5月号 ぱる通信

食事をかしこく選んで  
健康なからだ作りを

作成担当：株式会社東テスティパル  
(田淵佳奈子、藤丸あかね、松本あかね)  
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

## おすすめ料理



じゃが芋とエンドウの  
カレーソテー

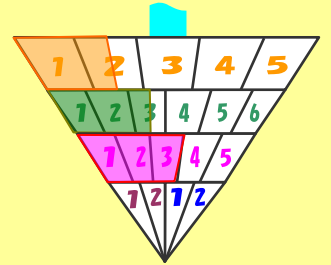
麦ごはん

甘夏ゼリー

わかめともやしのスープ

チキングリル  
新玉ねぎの黒酢ソース

## 5月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー 593kcal	食物繊維 5.2g
たんぱく質 26.0g	食塩相当量 2.5g
脂質 17.1g	野菜総量 140g
炭水化物 80.1g	

メイン料理の黒酢ソースの『酢』や、小鉢料理のカレーソテーの『カレー粉』は、塩味を減らしても、味にメリハリをきかせ、おいしく仕上げることができます。  
今が旬の新玉ねぎやエンドウ、甘夏なども取り入れ、素材のうま味も感じていただけます。

## 食生活を見直して高血圧予防を！ ～高血圧とカリウムの関係～

高血圧予防のために意識したいのは、塩分（ナトリウム）を摂りすぎないこととカリウムの摂取量を増やすことです。日本人の高血圧の原因が、塩分の摂りすぎといわれていますが、カリウムは、野菜や果物に多く含まれ、腎臓からナトリウムを排泄し、血圧の上昇を抑える働きがあります。血圧の高い状態が続くと脳卒中や心臓病などにかかりやすくなります。減塩を心がけ、食生活を見直すことから始めましょう。



1日当たりの食塩相当量の摂取目標量  
男性 **7.5g** 未満、女性 **6.5g** 未満  
(日本人の食事摂取基準 2020年版より)

### 塩分(ナトリウム)の多い食品

練り製品や食肉加工品、漬物など  
含まれる食塩相当量 (100g 当たり)  
蒸しかまぼこ (2.5g)、焼きちくわ (2.1g)、ウインナー (1.9g)、梅干し (22.1g)、たくあん (2.5g)

### ★減塩のポイント

- ・麺類の汁は残す  
汁に含まれる食塩相当量  
汁を全て飲む (5.1g)、半分残す (3.5g)、全部残す (1.9g)
- ・香辛料や酸味で味にアクセントをつける



### カリウムの多い食品

果物、野菜、いも類、大豆製品、海藻類など



### ★カリウム摂取のポイント

- ・カリウムは、水溶性のため、茹でる・煮るなどの調理で溶け出てしまうので、煮汁も利用しましょう。
  - ・芋類は、煮ても失われる量はわずかです。
  - ・生で食べる野菜や果物は、おすすめです。
- 目安量  
・野菜は毎食 1 皿以上  
・果物は 1 日 200g (例: バナナ 1 本とオレンジ 1 個)

高血圧予防には、ナトリウムとカリウムのバランスが大切です。

テスティパルグループはIS09001:2015、S014001:2015認証企業として、「顧客の信頼と満足を得ること」と「地球にやさしい活動」に取り組んでいます。

テスティパルグループ  
ホームページアドレス  
<http://www.tastipal.co.jp>



5月17日は  
高血圧の日  
毎月17日は  
減塩の日

栄養指導室 NO. 245