

おすすめ料理

さつまいもと菜の花の白和え

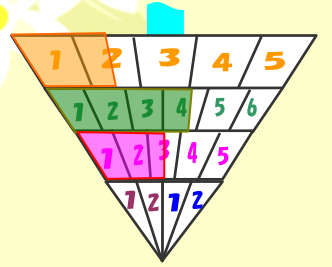
カラフルピーマンの
チャプチェ風

トマトときのこの
玉子スープ

十八穀ご飯

鶏肉と彩り野菜の黒酢あん

5月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー 620kcal	食物繊維 6.7g
たんぱく質 23.2g	食塩相当量 2.4g
脂質 19.7g	野菜総量 193g
炭水化物 91.3g	

メインの鶏肉と彩り野菜の黒酢あんかけは、コクのある黒酢を使い、薄味でも食べやすくしました。
 また、野菜を大きくカットすることで見た目でも満足感が得られるようにしました。スープには、干椎茸の戻し汁を使うことでだし旨味を活用でき、さらに食材から溶け出した栄養素を摂取できます。

血圧を上げないための生活習慣

脳卒中や心臓病などの原因となる高血圧は、食生活、運動習慣などの生活習慣がリスク要因となります。そこで、高血圧を予防するために意識したいのは、食塩を摂りすぎないこと、カリウムの摂取を増やすことです。さらに、運動習慣を増やしたり適正な体重を維持することが大切です。

食塩の摂取を減らす工夫

- だしの旨味を活かし、調味料を少なめに
- 醤油やソースはかけずにつける
- 酢や柑橘類、香辛料などで味付けする
- 麺類の汁は残す
- 汁物は具沢山に
- 減塩の調味料を活用する



カリウムを摂取するには

- カリウムを多く含む食材を積極的に摂取する
→ 野菜、芋類、果物、海藻類、大豆製品など
- カリウムは茹でる、煮るなどの調理で溶けだすので、煮汁も利用する
- 野菜や果物は生のまま摂取するとより効率的



運動習慣をつけるポイント

- 具体的な目標を設定する
- 成果が見えるようにする
- 最初は、1日合計 10 分から
- 楽しいと感じる運動をする
- ほかに人と一緒に運動する



適正な体重を維持するために

～自分の適正体重を知る～

→ BMI (Body Mass Index)

= 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で計算します。

BMI が 22 となるときの体重は、統計上、糖尿病や高血圧などの病気に最もかかりにくいとされています。

