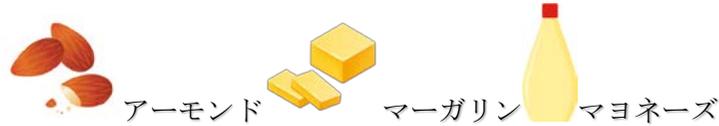


★栄養素で **STOP!高血圧**★

寒い時には、血管が収縮して血圧が上昇します。冬は夏に比べて血圧が高くなりやすいので**血圧を下げる食べ物**を積極的に取りましょう！

血圧を下げる栄養素を2つ紹介します♪

ビタミンE 血管の弾力を保ち、血圧の急な上昇を防ぐ！



カリウム 摂りすぎた塩分を体外に排出する！



減塩で **STOP!高血圧**★

塩分を過剰摂取すると血液の浸透圧を一定に保つために血液中の水分が増えて、血圧が高くなってしまいます。今日から取り入れられる**減塩の工夫**を3つ紹介します♪



1. 味付けにはスパイスや香味野菜などの**香り**を利用しましょう！
2. お味噌汁やスープは**汁を少なく具を多く**してみましょう！
具材に野菜をたくさん入れることでカリウムも摂れます。
3. 料理にソースやしょうゆを使うときには、**かけるよりもつけるように**してみましょう！

小皿などに出して付けると、余分な塩分を摂らずに食べることができます。



献血ルーム×大学生コラボレシピ



冬

今号のテーマ

STOP! 高血圧

寒い冬がやってきました。

インフルエンザや風邪が流行る冬にはバランスの良い食事を摂って、健康な身体作りをすることが大切です。

さらに寒い時期に、より注意が必要な高血圧も食事を通して予防していきましょう！



協力：名古屋学芸大学管理栄養学部
南亜紀先生とゼミ生の皆さん

管理栄養士を目指す学生さんたちが、毎号テーマに沿ってレシピを考えてくれます！
栄養満点のレシピ、ぜひご覧ください！



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

献血ルーム ゲートタワー26

名古屋市中村区名駅 1-1-3 JRゲートタワー26F

Tel. 052-589-2229



バックナンバーは
こちらから↑↑

～カレーで減塩！鶏肉のクリーム煮～ 三澤愛海

調理時間 20分		★栄養価（1人分）★ エネルギー 717kcal たんぱく質 36.8g 鉄 4.3mg カリウム 1257mg 食塩 0.8g
-------------	---	---

<p>❖材料（2人分）❖</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏もも肉 300g ・かぼちゃ 1/8個（80g） ・たまねぎ 1/5個（40g） ・ほうれん草 一把（100g） ・ブロッコリー 中4房（80g） ・バター 30g ・薄力粉 大さじ3（27g） ・牛乳 300ml ・カレー粉 大さじ1（6g） ・コンソメ 小さじ1（2g） ・こしょう 適量 	<p>❖作り方❖</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 一口大に切ったかぼちゃと、小房にわけたブロッコリーは電子レンジ600Wで約3分加熱する。 ② 鍋にバターを熱して、薄切りにしたたまねぎと一口大に切った鶏肉を炒める。さらに4cm程度に切ったほうれん草を加えて全体がしんなりしてきたら①を加える。 ③ 薄力粉をまぶして全体になじんできたなら牛乳をだまにならないように少しずつ加える。 ④ カレー粉とコンソメ、こしょうを入れて味を調える。
---	---

❖栄養コメント❖
ほうれん草やかぼちゃには、**カリウム**が多く含まれています。調理の時には電子レンジを活用することで短時間で調理できるだけでなく、茹でると流れ出てしまう栄養素の損失を防ぐことにもつながります。またカレーの香りでコンソメの量は少なくても満足できる1品です！お好みでカレー粉の量を調節して作ってみてください♡

～朝から簡単！とろ～り卵とアボカドトースト～ 二宮淑乃

調理時間 15分		★栄養価（1人分）★ エネルギー 422kcal たんぱく質 10.7g 鉄 1.4mg カリウム 530mg ビタミンE 4.8g
-------------	---	---

<p>❖材料（1人分）❖</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食パン（6枚切り） 1枚 ・アボカド 1/2個 ・卵 1個 ・マーガリン 小さじ2（8g） ・マスタード 小さじ2（12g） ・マヨネーズ 小さじ2（8g） ・塩こしょう 適量 	<p>❖作り方❖</p> <ol style="list-style-type: none"> ① アボカドは半分に切って、皮と種を取り、縦の薄切りにする。 ② 鍋に湯を沸かし、酢大さじ1（分量外）を加え弱火にし、湯をかき混ぜ水の流れを作る。流れの中心に容器に割り入れた卵を静かに入れ、中火にしてひと煮立ちしたら火を止め3分ほど蒸らす。 ③ トーストした食パンにマーガリンとマスタードを塗り、アボカドと卵をのせ、マヨネーズと塩こしょうをかける。
---	---

❖栄養コメント❖
カリウムは水溶性で茹でると溶けだしてしまう性質を持っています。そのため、生で食べることで効率よく摂取することができます！
ビタミンE、**カリウム**の両方が多く含まれているアボカド、さらにビタミンEの豊富なマーガリン、マヨネーズも使用し、朝から簡単に高血圧予防ができるメニューになっています！