



血圧ってなんだろう？

心臓から血液が押し出されるとき、血管内に生ずる圧のことを示します。

正常血圧 : 120mmHg 未満かつ 80mmHg 未満
高血圧 : 140mmHg 以上かつ 90mmHg 以上

高血圧のリスク因子は？

遺伝子、生活習慣、加齢、塩分、運動不足、肥満、
飲酒、喫煙、ストレス、睡眠障害などがあります。



高血圧症は、**自覚症状が少なく**、健康診断などで指摘されて初めて“高血圧”と診断される場合が多く見受けられます。高血圧が持続すると血管が傷ついたり、血管が固くなったりして動脈硬化が引き起こされ、さらに進行すると脳、心臓、腎臓、眼などのさまざまな臓器に障害が起こり、脳卒中や心筋梗塞といった死に至る重篤な病気の発症につながります。



高血圧を防ぐ食事



鯖 鯖や鰹などの青魚には、**EPA** という油が含まれています。この成分は**不飽和脂肪酸**の一種であり、**血液をサラサラ**にする働きがあります。今回のレシピでは鯖缶を使用し、魚の油をトマト缶で煮詰めて効率的に良質な油を摂取できるようにしています。酸化しやすいため、抗酸化作用のある**緑黄色野菜**や**ゴマ**などと調理することがおすすめです。

ナッツ ナッツには、**ビタミンE**が含まれています。このビタミンには強い抗酸化作用があり、細胞の**老化を防ぎ**、血管を**健やかに保つ**働きがあります。料理の中に混ぜて使ってみましょう🎵

献血ルーム×大学生コラボレシピ

冬

今号のテーマ

「血圧を下げよう！」レシピ



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、皆さんもぜひ作ってみてください！



美しく風に舞い散る紅葉を見ながら、風の冷たさが身にしみる日が増し、冬の訪れを感じられる季節になってきました。これから、本格的な冬が到来しますね！厳しい寒さや風邪に負けない身体を作るためにも、栄養を考えながら、毎日しっかり食べることを意識してみませんか？🍷
また、冬は寒さからどうしても体が冷えて、血行が悪くなりがちになり、体を動かす機会が減ると血行不良がさらに悪化しやすくなります。
今回のレシピを参考に、健康的に寒い冬を乗り越えましょう🍷



協力：修文大学 南 亜紀 先生と健康栄養学部 2 年の学生さんたち
(重富 実季、須賀 凧、松本 莉奈、山崎 萌恵、山守 望未)



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



バックナンバーは
こちらから↑↑

1

魚と野菜の栄養が手軽に摂れてしまう！？

鯖缶トマト Pasta



◎栄養価（1人分あたり）◎

エネルギー 448 Kcal たんぱく質 27.7 g
n-3系不飽和脂肪酸 1.5g 鉄 3.0 mg

<材料（2人分）>

・ パスタ（乾）	160 g
・ さば水煮缶	100 g
・ カットトマト缶	300 g
・ にんにく	10 g
・ オリーブ油	5 g
・ 食塩	2 g
・ コンソメ	8 g
・ 冷凍ブロッコリー	60 g
・ パルメザンチーズ	20 g
・ パセリ（乾）	1 g

◎作り方◎

- ① 冷凍ブロッコリーは、電子レンジで、袋の表示時間通りに加熱する。
さば水煮缶は、軽くほぐしておく。（※骨が気になる方は取り除きましょう。）
にんにくは、みじん切りにする。
- ② パスタは、塩を加えた熱湯で、表示時間通りに茹でる。ざるにあげて、少量のオリーブ油で混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら、ほぐしたさば水煮缶を加えて炒める。
- ④ ③にカットトマト缶、コンソメを入れて中火でひと煮立ちさせる。ひと煮立ちしたら、ブロッコリーを加えて混ぜ合わせ、弱火で軽く煮込む。
- ⑤ ④に茹でたパスタと茹で汁（お好み量）を加え、しっかり混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り付け、その上にパルメザンチーズとパセリを適量ふりかける。

☆栄養ポイント☆

血液をサラサラにする効果があるとされている**不飽和脂肪酸**（エイコサペンタエン酸：EPA）を多く含む鯖と、**抗酸化作用**のある緑黄色野菜のトマトを使ったお手軽パスタです。
鯖の水煮缶はそのまま手軽に簡単に使うことができ、身もとても柔らかくなっているため、汁ごと使用することができます。冷蔵庫にある野菜をたっぷり入れて作ってみてもおいしいですよ🎵

2

シャキシャキ&さわやか感たっぷり！



根菜のクリームチーズ和え



◎栄養価（1人分あたり）◎

エネルギー 308 Kcal たんぱく質 7.7 g
ビタミンE 5.1 mg 鉄 1.3 mg

<材料（2人分）>

・ にんじん	40 g
・ れんこん	40 g
・ クリームチーズ	60 g
・ ミックスナッツ	40 g
・ ドライフルーツ	60 g
・ レモン果汁	10 g
・ 水	30 g
・ はちみつ	少々

◎作り方◎

- ① にんじん、れんこんは、1 cm角に切り、水につけておく。その後、5分程度ゆでる。
- ② クリームチーズとミックスナッツを混ぜておく。
- ③ 耐熱容器に、ドライフルーツ、水、レモン果汁を入れて、電子レンジ 600W 30秒程度、加熱し、その後、かき混ぜる。さらに、30秒程度加熱する。
- ④ ②の中に、ゆでたにんじん、れんこん、③をいれて、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に盛り付け、上からはちみつをかける。



☆栄養ポイント☆

血管の細胞を保護する作用がある**ビタミンE**を多く含むナッツを使用したレシピになっています。
根菜類のにんじん、れんこんをゆでて材料と和えるだけで完成です！根菜とナッツ類の噛み応えのある料理です。お好みで、はちみつ、ブラックペッパーを加えてもおしゃれな味に仕上がります☆