



# まめなかけなっせん

発 行: R8.5.1  
行: 郡上市  
集: 関保健所管内  
行政栄養士研究会

## 高血圧を予防・管理しよう

5月17日は  
“高血圧の日”

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。日本での高血圧性疾患の患者数は、1,000万人に上ります。

血圧は、歳を取ってから、急に上がるものではありません。早い時期から、食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。

### 血圧が高くなるメカニズム

①調味料や食品から食塩を大量にとる



②食塩濃度が高くなった血液を調整するため、体内に水分が蓄積する



③血液量が多くなる



④血管に対する圧力が高くなる



この圧力が正常よりも高い状態が続くと…

高血圧



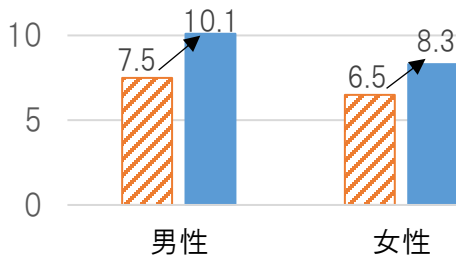
### 高血圧の診断基準

診察室血圧  
140/90  
mmHg以上

家庭血圧  
135/85  
mmHg以上

高血圧があってもほとんど症状は出ません。家庭血圧を測定して、本当の血圧を知り、高血圧を見つけましょう。

### 1日の食塩摂取量の目標値と現状値



岐阜県民は  
約2gの減塩  
が必要です

■ 目標値 ■ 現状値

令和6年度国民健康・栄養調査

#### 食塩量の目安

しょうゆ 小さじ1 0.9g  
みそ汁 一杯 約1.5g



### 減塩食品を選んでみよう

近年調味料や食品について、事業者の努力によって、食塩量を減らした商品が市場に出回るようになりました。減塩の重要性が理解され、利用ニーズが高まると、更に開発・販売が進み、良質なものが市場に多く出回り、入手しやすくなっていきます。

#### 【1食分を減塩食品に変えた場合の例】

濃い口しょうゆ  
小さじ1  
0.9g→0.5g



濃い口しょうゆ  
大さじ1/4  
0.7g→0.4g



米みそ  
大さじ1/2  
1.1g→0.9g

みそとしょうゆを  
変えると…

1食0.9gの減塩！

日本食品成分表2025 8訂

まずは2分の1量  
を置き換えてみる  
ところから！

#### 【他にもこんな減塩の商品があります】

めんつゆ、ソース、コンソメ、カレーウ練り製品、ハム、梅干し、ふりかけ、うどん、菓子類 など



「減塩」、「塩分ひかえめ」、  
「食塩ゼロ」など表示があります

あなたがよく食べている調味料や食品にも減塩のものがあるかもしれません。お店で確認してみましょう。

#### 【お問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地  
大和保健福祉センターやまつじ 健康課 Tel.0575-88-4511  
※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。

fax0575-88-4742



郡上市ホームページ

今月の季節のレシピテーマは

# 玉ねぎ・じゃがいも ですよ!

## ◎主菜:新玉ねぎと鮭のマヨ炒め(3人分)

**マヨ味は子供も大好き!**

玉ねぎ	2個
生鮭	2切れ
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
A サラダ油	大さじ1と1/2
マヨネーズ	大さじ3
パセリ	適量

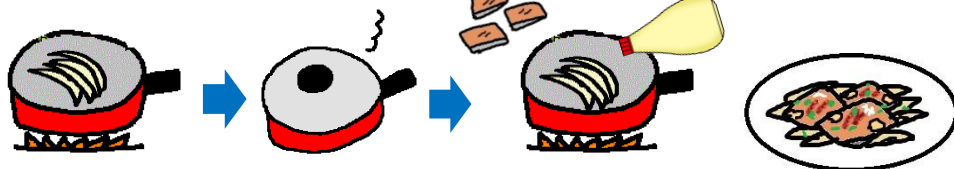
①玉ねぎは5mm厚さの薄切り。鮭は4等分のそぎ切りにし、塩・こしょうをふり小麦粉を薄くまぶす。

②ゆフライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、鮭を両面軽く焼いて取ります。



③②にサラダ油大さじ1を足し、玉ねぎを入れて混ぜ、蓋をして中火で蒸し焼きにし、蓋をとって2~3分炒める。

④玉ねぎに焼き色が付きしんなりしてきたら鮭を加えて強火で1分炒め、マヨネーズを加えて炒める。刻みパセリを散らす。



(ひとり当たり)	
エネルギー	293kcal
たんぱく質	19.2g
カルシウム	34mg
食塩相当量	0.7g

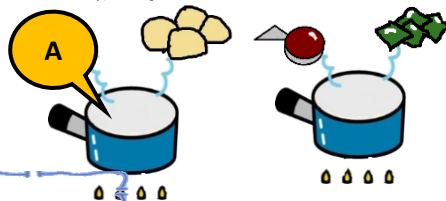
## ◎副菜:新じゃがの煮物(4人分)

**じゃがいもはカリウム豊富!**

じゃがいも	300g
乾燥わかめ	10g
A 砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
だし汁	1カップ
しょうゆ	小さじ4

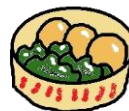
①じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。わかめは水で戻す。

②鍋にAを入れじゃがいもを煮る。火が通ってきたらしょうゆとわかめを加え煮る。



(ひとり当たり)	
エネルギー	96kcal
たんぱく質	224g
カルシウム	24mg
食塩相当量	1.2g

新じゃがの皮は、包丁で厚むきしなくても大丈夫! タワシ、しゃくし、アルミなどで表面をこそげ取ってもO.K



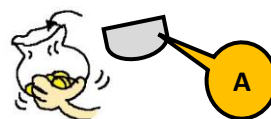
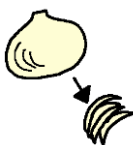
## ◎副菜:カレーピクルス(3人分)

**手軽で簡単常備野菜!**

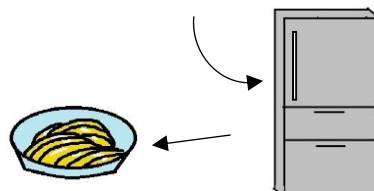
玉ねぎ	1個
A 酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
カレー粉	小さじ1
塩	少々

①玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。

②ポリ袋に玉ねぎとAを入れ、袋の上から揉み混ぜる。



③空気を抜いて袋を閉じ、冷蔵庫で30分以上おく。



(ひとり当たり)	
エネルギー	39kcal
たんぱく質	0.6g
カルシウム	12mg
食塩相当量	0.3g