

毎年の健康診断で数値が悪い項目はありませんか?
健診結果と照らし合わせることで、あなたに合った生活習慣病予防レシピがわかります。

高血圧

●放っておくと…

高い血圧は、血管と心臓に負担をかけ続けます。長く続くと心臓病や脳卒中に至ります。

●食生活の心がけ

塩分のとり過ぎは高血圧の最大の要因です。ハムやソーセージなどの加工食品、出来合いのお惣菜などには食塩が多く含まれているので注意が必要です。カリウムの摂取量を増やすことで、余分な塩分を排出することができます。

健診数値*の見方

収縮期(最高)血圧 (mmHg)		
129 以下	130 以上	140 以上
適正	保健指導が必要	医療機関を受診
84 以下	85 以上	90 以上
拡張期(最低)血圧 (mmHg)		



なすの皮には血圧を下げる効果があり、中国では高血圧の特効薬として言い伝えられています。

なすで高血圧を予防

さっぱり! なすの香味和え

材料 (2人分)	カロリー:59kcal 塩分:2.6g
白ねぎ……………2/5本	【香味だれ】
なす(大きめ)……………2本	おろし生姜……………少々
大葉……………2枚	濃口醤油……………大さじ2
	酢……………小さじ2
	ゴマ油……………小さじ1

作り方

- ① 白ねぎは粗みじんに切って香味だれの調味料と合わせておく(縦に十字に切り込みを入れてから端から小口に切っていくと、簡単に粗みじんに切れます)。
- ② なすはヘタを落として縦半分に切り、切り口を下にして縦に6等分に切ってから長さを半分にして水にさらしてアクを抜いておく。
- ③ 水を切った②を耐熱皿に入れてラップをし、レンジ(500Wで4分、600Wで3分20秒)で加熱する。
- ④ ③を氷水にとって一気に冷まし、手で水気を絞って①の香味だれと和えてから器に盛り付け、刻んだ大葉をのせる。



味噌をしみこませずに絡めて食べることで減塩できます。

定番料理の減塩法

サバの味噌煮

材料 (2人分)	カロリー:310kcal 塩分:0.7g
サバ……………2切	減塩味噌……………大さじ1
水……………1カップ	水溶き片栗粉……………適量
酒……………大さじ2	
④ みりん……………大さじ1	
ハチミツ……………小さじ1	
おろし生姜……………小さじ1/2	

作り方

- ① サバは皮に切れ目をいれ、ザルにのせて熱湯をかける。
- ② フライパンに④の材料を入れて混ぜ合わせ、①は皮を上に入れて煮る。
- ③ ②に火が通ったら味噌を入れ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

*健診数値は「厚生労働省 健康局『標準的な健診・保健指導プログラム』平成30年度版」*1 および日本人間ドック学会作成の「判定区分(平成30年度版)」*2 をもとにしています。(*1にない項目の「保健指導判定値」は、*2の「軽度異常、要経過観察・生活改善」の値を、「受診勧奨判定値」は、「要医療」の値を記載しています。)