

カラダ Smart News

スマートニュース



11

Nov.2024

未病対策

/ topic /

今月のテーマ

高血圧

今月の元気めし!

サバのカレー風味焼き
スマトレ 蒸し野菜添え

血圧を上がりにくくする
簡単ストレッチ



高血圧

高血圧状態が続くとどうなる？

- 血管がいつも張りつめられた状態に置かれ、次第に厚く硬くなり、動脈硬化になる恐れがある。
- 動脈硬化は、脳卒中、大動脈瘤、腎硬化症、心筋梗塞などの原因となる。



高血圧の原因

- 食塩の過剰摂取
- 肥満
- 飲酒
- 運動不足
- ストレス



高血圧を防ぐコツ

- 緑黄色野菜・海藻・きのこは毎食欠かさない
- 減塩を目指す(1日の食塩摂取量6.0g未満)
- 良質のたんぱく質を摂るようにする(おすすめは大豆製品・青魚)
- 適正体重の維持
- 節酒する



塩分
6g



未病対策

7 イズ

薄口しょうゆは濃口しょうゆより食塩相当量が少ない。

① ○

② ×

答えは次ページ!



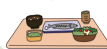
▼今日から1か月できることを1つ記入

!今月のカラダSmart宣言!

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る
場所に
貼ってね!

今月の
元気めし!



サバのカレー風味焼き 蒸し野菜添え



材料2人分

1人分 328kcal 食塩相当量 0.8g

○サバ半身 1枚 ○カレー粉 小さじ1 ○小麦粉 大さじ1 ○油 適量

A(酒 大さじ1と1/2、みりん 大さじ1と1/2)

B(しょうゆ 小さじ1、砂糖 小さじ1/2)

○酢 小さじ2/3 ○かぼちゃ 60g

○ブロッコリー 40g



おすすめ
ポイント

青魚のサバをカレー風味にすることで

減塩してもおいしい!

さらに緑黄色野菜で

カリウムも摂取し高血圧予防!



作り方

- ① カレー粉と小麦粉を合わせておく。
- ② 半分に切ったサバに①の粉をまんべんなくまぶす。
- ③ フライパンに薄く油をひき、粉をまぶしたサバを皮目から焼く。
- ④ 両面焼けたら **A**を加え、アルコール分を飛ばす。
- ⑤ アルコール分が飛んだら **B**を加え、途中で裏返して両面に味を絡めながら煮る。
- ⑥ 仕上げに酢を加え全体にサッと絡める
- ⑦ 付け合わせのかぼちゃとブロッコリーは食べやすい大きさに切り、蒸す。(レンジでもOK)



血圧を
上がりにくくする!

簡単ストレッチ

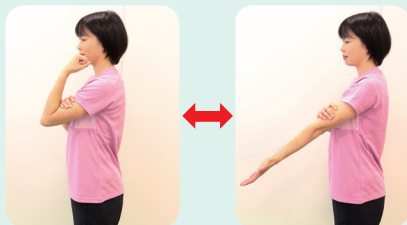


手足のストレッチがおすすめです。
筋肉と一緒に血管も伸ばされるので
血圧が下がりやすいといわれています。



おすすめ
ポイント

腕の曲げ伸ばし



- ① 左ひじを右手で固定し、手をグーにして手前に引き上げて10秒間保つ。
- ② ①の状態から腕を伸ばすようにし、手はパーに開き10秒間保つ。
- ③ ①、②を3セット繰り返す。
- ④ ③が終われば反対側も同様に行う。
※曲げ伸ばしを意識しながら行う。

足のストレッチ



- ① 背筋を伸ばして椅子に座る。
- ② 深呼吸をしながら両手で左ひざを持ち上げ、胸の近くまで引き寄せて10秒間キープする。
- ③ ②の状態でも両手でひざを持ちながら、外回しを2回、内回しを2回する。
- ④ ③が終われば、息を吐きながらひざから手を放してさっとおろす。
- ⑤ 反対側も同様に行う。
- ⑥ ①～⑤を3セット行う



② × 濃口しょうゆの方が
食塩相当量は少ないです。

病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifSCO-group.com>

カラダ Smart Project