

❀ 栄養課だよ！ ❀

2020年
Vol.43

令和2年2月発行

今回のテーマ 塩分・高血圧 について

《塩分の摂りすぎ》は、
なぜ高血圧につながるの？



体には、塩分濃度を一定に保つ働きがあります。

塩分を摂りすぎると血液中の塩分濃度が高くなり、それを下げるため水分を多くためこみます。その結果、血液量が増え、大量の血液を押し流すため高い圧力が加わり、〈高血圧〉になります。

高血圧とはどんな病気？

最近が高年齢での出産、食生活の欧米化、
運動不足などの生活習慣の変化により

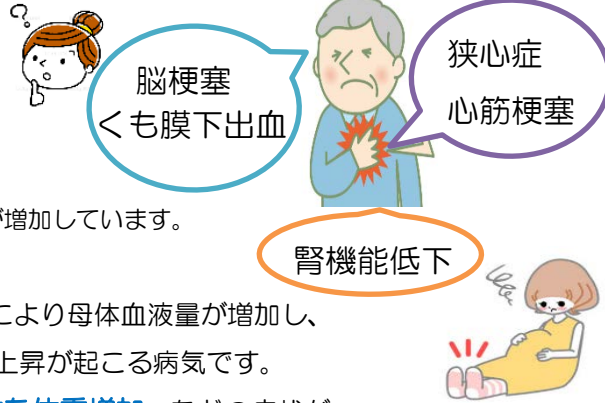
高血圧症合併(妊娠高血圧症候群) 妊婦が増加しています。

高血圧症合併(妊娠高血圧)とは、妊娠により母体血液量が増加し、血管への負担が大きくなるために血圧上昇が起こる病気です。
自覚症状としては**頭痛**や**むくみ**、**急激な体重増加**、などの症状がみられるため、塩分の摂りすぎはむくみや妊娠高血圧症候群を引き起こす原因となります。重症になると母体には血圧の上昇、肝臓や腎臓の機能障害を胎児には胎児発育不全や胎盤が子宮の壁から剥がれて酸素が届かなくなる(常位胎盤早期剥離)などお母さんと赤ちゃん共に大変危険な状態となります。妊娠中は、赤ちゃんの成長のためにも適正な必要栄養量を摂らなければなりません。

使う食材や調味料も増えるので、知らず知らずのうちに塩分を摂りすぎてしまいますので意識して調理をしましょう❀



1日7~8gを目安



外食・中食の塩分



※中食(なかしょく)とは、惣菜や弁当を持ち帰り、家で食べる食事。

❀外食や中食ばかり食べるのも塩分を過剰に摂取してしまう原因になります。

外食や中食で塩分を多く摂りすぎないためには…

- 野菜たっぷりのラーメンやうどんなどの汁は残す
 - 牛丼の汁は少なめにしてもらう
 - パスタやカレーなどの洋食はラーメンやうどんなどに比べたら塩分は少ないですがカロリーや脂肪の摂り過ぎに注意
- メニュー表の栄養成分表示を確認する習慣をつけて意識しながら食べましょう。

◆旬の食材レシピ◆



【 蕪のナムル 】

1人分エネルギー 58 kcal 塩分 0.8g

材料(2人分)

- 蕪(葉もあれば) 2つ
- ★中華あじ 小さじ1
- ★ごま油 大さじ1
- ★こしょう 少々

〈作り方〉

- 1.蕪は皮をむいて薄い半月切り、葉は1cmの幅に切る。
- 2.★の調味料を食べる直前に和える。

当院の食事紹介

〈シェフの気まぐれメニュー〉



603Kcal

〈手作りパンの日〉



598Kcal

〈気まぐれメニュー〉



582Kcal

【ホームページにも『耳より情報』を掲載していますので、ぜひご覧ください】