

## 豆嫌い克服！

豆が嫌いの主な理由は…

**家庭で豆料理を  
食べ慣れていないから！**



と考えられています。

夫婦共働きが増えた現代では煮豆や卵の花などの常備食を作る余裕が無くなり、食べる機会も減少しています。

## 豆嫌いの方におすすめの調理方法

### 好きな料理に混ぜる

カレーやグラタンなどよく知っている料理に混ぜると受け入れやすいです。



### 豆の形をなくす

豆をつぶすことで食べやすくなります。



### デザートにする

甘く加工されたデザートとして出されると特に子供に好まれます。ケーキなどに混ぜるのもGOOD！

### 好きな味付けで食べる

マヨネーズやケチャップなどその人の好きな味付けで調理すると食べやすくなります。





## 血圧対策 生活編



### 身体を動かそう！

**運動の降圧効果は多くの研究で認められています**  
 習慣的な有酸素運動は、**収縮期血圧を2～5mmHg低下、**  
**拡張期血圧を1～4mmHg低下**が期待されると報告があります。



### おすすめの運動

ウォーキング



ジョギング



踏み台昇降



体操



**有酸素運動が  
おすすめ！**

※有酸素運動とは、酸素を使い体内の糖質・脂質をエネルギー源とする**筋肉への負担が比較的軽い活動**のことです。



腹筋や腕立て伏せなどの**筋トレ**や  
**高強度の運動**は**運動時に血圧を  
 上げてしまう**ため注意しましょう。

### 運動を行う時のポイント

#### ① **定期的に行う**

毎日30分以上または  
 1回10分以上の運動を合計して1日40分以上行うのが理想です。



#### ② **運動の強度を意識する**

「ややきつい」「息が上がる」程度に体を動かしましょう。



**まずは意識♪**

移動手段を歩きにする、階段を使うなど  
 日常生活での活動量を増やしてみましょう！



※通院中の方やご高齢の方等、事前にメディカルチェックを受けましょう





## 血压対策 食事編



### ナトリウム比を低くしよう！

ナトリウム比とは、食塩の主成分であるナトリウムと野菜や果物に多く含まれるカリウムの比率（Na/K）のことです。ナトリウム比を低くすることは**高血圧の予防に有効**です。



日本人はナトリウム比が高い傾向にあるため、**塩分摂取量を減らすことと同時に野菜や果物などのカリウムを多く含む食品を積極的に食べよう！**



### 食事のポイント

#### 主菜・副菜・汁物

●加工食品（ハム・ソーセージ等）や総菜には**隠れ塩分**が…便利ですがなるべく控えよう！

●野菜は1日**350g**、果物は1日**100g程度**を意識して食べよう！

●酢や香辛料、香りの強い野菜（しそ・しょうが等）で味付けしよう！

●みそ汁は1日**1杯**まで！**具たくさん**にして汁量減少＆野菜摂取！



#### 主食

麺類の時は汁を残すことで、**2-3gの塩分カット！**



主菜

主食

副菜  
汁物

食塩の摂取量は、**高血圧の場合男女ともに6g/日未満**が目標

### 亜鉛不足に要注意!?

食事の量が減ったり、加工食品に頼りすぎると**亜鉛不足**で味覚異常が発生し、**塩味を感じにくくなる**ことも!? バランスの良い食事を心がけよう！





# 今月のおすすめレシピ



苦手克服レシピのご紹介

けんこみ

もちもち♪ニラチーズ豆チヂミ

豆嫌いの方注目！



嫌いを克服！



大豆を潰して  
生地に混ぜているので、  
食感を感じにくい！



亀有駅北店が担当しました！