

けんヨミ便り

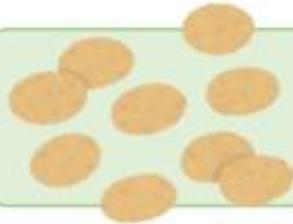
健康コミュニティ



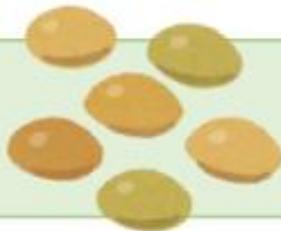
便り



Vol.40
2025年5月発行



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！

好きな味付けて食べる

マヨネーズやケチャップなどその人の好きな味付けて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



有酸素運動が
おすすめ！

踏み台昇降



体操



※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



血圧対策 食事編



ナトカリ比を低くしよう！

ナトカリ比とは、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。ナトカリ比を低くすることは高血圧の予防に有効です。

日本人はナトカリ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！

●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！



●野菜は1日350g、
果物は1日100g程度
を意識して食べよう！

●みそ汁は1日1杯まで！
具だくさんにして
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！



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

簡単!豆料理
けんコミ

もちもち♪ニラチーズ豆チヂミ



1食(4人分)
簡単

30分
調理時間

豆嫌いの方注目!

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!