

☆高血圧症の食事療法のポイント☆

新鮮な食材を使う

新鮮な素材はその持ち味を活かし、薄味で食べたほうが美味しくいただけます

1. 酸味・香辛料・香味野菜を利用する

酸味（レモン・柚子・すだちなど）さわやかな風味や香辛料（カレー粉・わさび・こしょう・生姜など）香味野菜（しその葉・みょうが・パセリ・小葱など）を利用し、味にバラエティを持たせます

2. 甘味を減らして だし でコクを出す

おいしい煮物を作る場合、砂糖を控えれば自然に醤油の量も少なくて済みます。その分、だしはカツオや昆布で濃いめにとったもので作りましょう

3. 食べ方を工夫する

めん類はなるべく控え、食べる場合は汁を残しましょう。また、加工食品（塩辛・ハム・ソーセージ、たらこなど）や佃煮、漬物なども控えるようにしましょう。

今月の料理



- ・ ごはん
- ・ 白身魚のレモン蒸し
- ・ 卵とじ
- ・ なすのしそ煮
- ・ バナナ

～高血圧食の献立例～



【白身魚のレモン蒸し】材料（1人分）

- A
- 白身魚・・・50g
 - 清酒・・・0.5cc
 - レモン・・・5.5g
 - レモン汁・・・適量
- B
- 胡瓜・・・25g
 - 杓付アスパラ・・・15g
 - ちしや・・・適量
 - プチトマト・・・1個
 - 海藻ドレッシング・・・6g

【作り方】

- ① 白身魚に清酒をかけて置いておく（臭みを消す為）
- ② ①にレモン汁をかけて蒸す。
- ③ 出来上がったら、レモンを乗せ、Bの食材（お好みでよい）をそれぞれ添えて、最後にドレッシングをかける

【茄子のしそ煮】材料（1人分）

- 茄子・・・50g
- しその葉・・・1g
- だしの素・・・0.5g
- 砂糖・・・2g
- 濃口醤油・・・4g

【作り方】

- ① 茄子を好みの大きさに切り、水をつけてアクを抜く
- ② しその葉を千切りにし、水につけてアクを抜く
- ③ 水気を切ったら茄子と調味料を加えて煮る
- ④ 茄子が煮えたら、水気を切ったしその葉を加え、ひと煮立ちさせる

* しその葉は風味を逃さないように最後に加え、火を通しすぎないのがポイントです