食生活改善推進教室から

高血圧の原因……塩分の取り過ぎに注意

血圧が高いとなぜいけないのでしょうか。それは、高血圧状態が長く続いていると動脈が傷んで、動脈硬化を引き起こし、脳卒中、心筋梗塞などの原因となるからです。

高血圧は、本態性高血圧（原因不明）と二次性高血圧（原因のあるもの）に分類されます。

高血圧の発症因子になるものには、①遺伝的な体質（素質）②寒さなどの環境③ストレス④肥満⑤食塩の取り過ぎ⑥栄養のバランスなどが考えられています。この中で、④～⑤については食習慣によるもので、その因子は、日ごろの食生活に注意することで、取り除くことができます。

今回は特に、食塩の取り過ぎについて考えてみましょう。

食塩が血圧を上げるのは、血液の浸透圧の上昇、ナトリウム濃度が高くなることなど、そのメカニズムは複雑です。

ふつう、私たちが一日に取ってよい食塩の量は、血圧の高くない人でも一〇グラム、血圧の高い人で七グラムを目安とします。これは、食塩、しょうゆ、みそなどの調味料を使った既製品、さらに食品自体に含まれているナトリウムも考えての全ての量です。例えば、一人前当たりの総菜で、魚の塩焼き三・〇グラム、焼きギョーザ二・九グラム、から揚げ二グラム、ハンバーグ一・八グラム、刺身一・五グラム、すき焼き五グラムとなっています。

料理をするときは、味はできるだけ薄味にし、調味料や漬物などの塩分を多く含む加工食品は控えめにしましょう。

○塩分を無理なく減らすポイント○

〈調理の場合〉

◎薄味で、おいしく食べられるよう新鮮な材料を使う◎ゆず、ねぎ、みつば、ごまなど香りや風味を利用する◎レモンなど酸味を加える◎油を利用し食塩なしでもおいしく◎かつおぶしなど旨味を生かしただし汁を使う

〈食べる場合〉

◎めん類の汁はできるだけ残す◎みそ汁やスープなどの汁物はおかわりをしない◎漬物はごく少なめに◎調味料のかける量を加減する◎カレーライス、オムレツのような料理は、さらに調味料をかけない。

【料理実習】かきのチャウダー

〈作り方〉

①かきは塩水でよく洗い熱湯をくぐらせ、ざるにあげる。ベーコン、野菜類はすべて八ミリ角に切る②野菜類、ベーコンをなべに入れスープをひたひたに加える。野菜が柔らかくなるまで煮る③ホワイトソースをつくる。なべに小麦粉、バター、牛乳を加える。とろみが出るまで木しゃくしで混ぜながらゆっくり煮込む④③の中に、かきと野菜を加え塩、こしょうで調味する。温めた器に盛り、パセリのみじん切りをちらす。

材料（４人分）

かき	200 g
ベーコン	120 g
ねぎ	100 g
じゃがいも	50 g
にんじん	40 g
ブロッコリー	30 g
牛乳	ブプ2
バター	ッッじじ少
小麦粉	カカささ少
パセリのみじん切り	3 2 大大々
こしょう	
塩、ホワイトソース	

図書館講演会

3月10日(日)

〝映画と映画劇〟

講師・細木秀雄氏

参加無料

市立図書館では、映画、演劇、文芸など、多方面の評論活動で活躍されている細木秀雄氏をお招きして、左記の日程で講演会を開きます。皆さんの参加をお待ちしています。

日時・3月10日(日)、午前10時～11時30分

演題・「映画と映画劇」

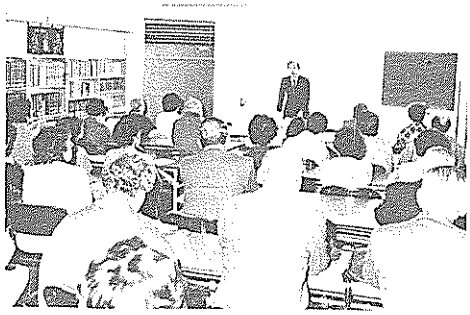
講師・細木秀雄氏

会場・南国市立図書館

◪参加申し込みはハガキで「講演会受講」、氏名、住所、年齢、職業を記入のうえ、三月六日までに申し込んでください。

申し込み先は、南国市東崎一三五五番地市立図書館。お問い合わせは、市役所㊿2111内線145まで。

【市立図書館】



約40人が集まった昨年の講演会