



過去の通信はこちらから！

# サラダ通信

令和5年2月1日 No.8  
健康づくりマイスターの会

▲大仙市 HP

## 「高血圧予防・改善のために」

健康増進センター 健康づくり推進班  
管理栄養士 小野寺・齊藤

### ☆高血圧の原因

高血圧は喫煙と並んで、日本人の生活習慣病死亡に影響の大きい要因です。高血圧自体は過去数十年で大きく減少しましたが、今なお20歳以上の国民のおよそ2人に1人は高血圧とされています。

#### 〈原因となる食習慣〉

- ・食塩の過剰摂取
- ・暴飲暴食
- ・過剰な飲酒
- ・野菜、海藻、果物不足 など

#### 〈その他の原因〉

- ・喫煙
- ・遺伝
- ・運動不足
- ・精神的なストレス など

高齢者の高血圧は  
加齢による血管の老化  
も原因の一つに！！

### ☆高血圧の予防・改善のための食習慣

- 1. 減塩を心がける
- 2. 食事は腹八分目を目安に
- 3. お酒は適量に
- 4. 野菜や果物をたっぷり食べる

“百薬の長”とも言われるお酒は、少量であれば一時的に血圧を下げますが、長期的・習慣的な飲酒、過度な飲酒は血圧が高くなる傾向にあります。お酒は適度に、休肝日を設けて飲むようにしましょう。節度ある適度な飲酒は、1日平均純アルコールで20g程度です。  
例) ビール中瓶1本、日本酒1合、  
チューハイ(7%)350ml 缶 程度

高齢者は純アルコール  
20g以下を目安に！

### ☆クイズ

血圧を下げる効果を持つ、GABA (ガンマ-アミノ酪酸) が一番多く含まれているものはどれでしょう？

- ①じゃがいも ②トマト ③キャベツ ④みかん

答え. \_\_\_\_\_

### ♪おすすめレシピ♪

#### 「カラフル野菜のミネストローネ」

【1人分】

エネルギー：264 kcal

塩分：2.1 g

材料 (2人分)

- ・ウインナー 3本(75g)
- ・にんじん 1/3本(70g)
- ・じゃがいも 1個(120g)
- ・玉ねぎ 1/2個(70g)
- ・ブロッコリー 50g
- A [・水 1カップ(200g)
- ・コンソメ 1個(約5g)
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・トマトジュース 1カップ(200g)

作り方

- 1)ソーセージは3～4等分に切る。
- 2)にんじん、じゃがいもはひと口大に切る。
- 3)玉ねぎは繊維に垂直に1cm幅に切る。
- 4)ブロッコリーは小房に分ける。
- 5)耐熱容器に野菜を入れて、オリーブオイルを加えて混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 6)鍋にソーセージと5)の野菜、Aを入れて火にかける。
- 7)ひと煮立ちしたらトマトジュースを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。

味の素パークより一部改変

答え.②トマト 100g 当たり 62.6 mg

(①じゃがいも : 35.0 mg ③キャベツ : 8.2 mg ④みかん : 17.5 mg 全て 100 g 当たりの含量)

## GABA ってなに？

GABA とはアミノ酸の一種で、正式名称をγ（ガンマ）-アミノ酪酸といいます。  
リラックス効果（ストレスを軽減する効果）や血圧を下げる効果が期待できます。

### リラックス効果

GABA には気持ちを落ち着かせる「抗ストレス作用」があり、ストレスを和らげ、興奮した神経を落ち着かせる役割を果たしています。


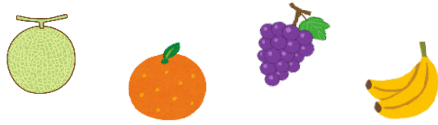


### 血圧を下げる効果

GABA は血管収縮作用のあるノルアドレナリンの分泌を抑えて、血管の収縮を和らげ血の流れをよくし、「血圧が高め」の人の血圧を下げます。



興奮状態が抑えられることで寝つきが良くなり、睡眠の質の向上も！！

### GABA を多く含む食品

野菜	果物
トマト・ナス・アスパラガス・ケール かぼちゃ・きゅうり・パプリカ 等	メロン・みかん・ブドウ・バナナ 等
	
発酵食品	その他
キムチ・納豆・発酵漬物・ヨーグルト 等	じゃがいも・発芽玄米・チョコ 等
	

ビタミン B6(まぐろ、かつお、レバー、ささみ、焼きのり、ゴマ など)

を含む食品を摂取すると体内での GABA 生成が効率的に！