



朝食を抜くと血圧が上がります。

空腹によるストレスで交感神経（心拍数や血圧を上げるなどの全身の活動力を高める神経）が刺激されるからです。

栄養バランスよく、塩分を控えた朝食を摂りましょう！

第1回 | 高血圧が気になるひとへのひと血レシピ

朝食メニュー

納豆ばくだん丼

たくあんなど程よい量の
塩味を加えることで、
調味料のかけすぎを予防!!

しっかりかむので
早食いも予防!!

食塩相当量

0.9g

エネルギー

421kcal



材料・1人分



ごはん
150g



納豆
1パック



温泉卵
1個



冷凍オクラ
大さじ2



とろろ(既製品)
大さじ2



刻みたくあん
大さじ1



刻みのり
少々

[調味料]

◎納豆のタレ…1袋

作り方

- 1 納豆は納豆のタレと混ぜ合わせる。
- 2 器にご飯を盛り付け、1、冷凍オクラ、とろろ、刻みたくあんをのせ、中心に温泉卵をのせて刻みのりを添える。

調理・栄養ポイント

温泉卵は生の卵からでも1分以内で作れます。

耐熱カップに卵を割入れ、つかるくらいの水を加えます。つまようじで卵黄に2箇所穴をあけ(しっかり刺さないと破裂の原因になります。)、電子レンジ600Wで40秒～好みの固さまで加熱します。