

# からだ喜ぶ！

## おいしい話

### 05

寒い冬は、体温を逃さないように血管が収縮するため血圧が上がりやすくなります。また、忘年会や新年会など飲酒の機会が増えることも血圧上昇につながります。高血圧は心筋梗塞や脳卒中を招く危険があるため、この時季は特に注意が必要です。今回は、中田先生に日本の高血圧の現状について教えていただきました。おいしい減塩レシピもお役立てください。

Vol.5

## 「サイレントキラー」高血圧にご注意！

厚生労働省から発表された「2017年患者調査の概況」では、「高血圧性疾患」の総患者数（継続的な治療を受けていると推測される患者数）は993万7,000人でした。

高血圧は原因がはっきりわからない本態性高血圧と、原因が明らかな二次性高血圧に分けられます。日本人の高血圧の約90%が本態性高血圧であり、遺伝、運動不足、肥満、喫煙など様々な要因が組み合わさって起こります。二次性高血圧は、腎臓やホルモンをつくる内分泌腺の病気によって血液量が増えること、血圧を上げるホルモンが体の中に多くなる等によって起こり、若い人に多く見られます。

高血圧は「サイレントキラー」と呼ばれることもあり、「体のどこかが痛い」といった自覚症状がほとんど現れることなく、長い時間かけて動脈硬化を進行させていきます。

特に注意すべき点は「塩分」です。日本人は食文化の関係から、世界的に見ても塩分が多く含まれている食事を摂っている機会がとても多いのです。まずは「いつもよりもちょっと薄味」、「お醤油をかけすぎない」という意識から始めてみませんか？



中田 大貴先生

奈良女子大学  
研究院工学系 教授



## ポン酢でさっぱり！簡単！ 豚肉と白菜、ナスのレンジ蒸し



同じ食生活や生活習慣であることから、家族に高血圧の人がいると他の家族も高血圧になりやすいとされています。いきなり薄味は物足りないかもしれませんが、素材の味を生かした調理法で無理なくおいしく減塩できるよう工夫をすることも大切です。今回のメニューは旬の白菜を使い、レンジを活用しているので、気軽にチャレンジできると思います。

### 材料(2人分)

白菜	1/8個
ナス	1本(100g前後)
豚バラスライス	150g
もやし	1/2袋
大葉(又は青ネギ)	5枚(1本)

酒	大さじ2
△ポン酢	大さじ2
△ごま油	大さじ1/2
△いりごま	大さじ1/2

### 作り方

- 準備
- ・白菜は1.5cm程度のざく切り。葉と芯に分けておく。
  - ・なすは5mm強の厚みで輪切りにし、塩水につけておく。
  - ・豚バラ肉は5cm幅にカット。
  - ・大葉は千切りにしてほぐしておく。
  - ・△のたれを合わせておく。

1. 耐熱皿にもやしと白菜の葉を敷く。その上に水にさらしたナスと豚肉・白菜の芯をずらしながら並べる
2. 酒を回し入れて、600wで5分加熱する。
3. 1人分ずつお皿に盛り付けて大葉のをせ、よく混ぜた△を回しかける。好みで七味唐辛子をかけていただく。