



九州北部は例年より約20日早く、5月15日ごろ梅雨入りしました。雨の日が続き、湿気が多くなる時季ですが、換気をして感染予防もしっかり行いましょう。5月17日は「高血圧の日」です。今回は高血圧（減塩）について説明します。

高血圧（140/90 mmHg以上）は、日本人の三大死因のうちの二大疾患である脳卒中や心臓病など、生命に関わる病気を引き起こす最も主要な原因となっています。

（日本高血圧学会HP）

血圧目標値および至適血圧値（高血圧治療ガイドライン）

【75歳以上の患者さん】

まずは150/90mmHg未満、可能であれば140/90mmHg未満を目標に

【75歳未満の患者さん】

140/90mmHg未満

【蛋白尿を伴った慢性腎臓病・糖尿病を合併している患者さん】

130/80mmHg未満

【至適血圧値】

120/80mmHg未満



高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防のための食塩相当量の量は、男女とも6.0g/日未満とされてます。令和元年国民健康・栄養調査結果では、食塩摂取量の平均値は10.1g/日です（男性10.9g,女性9.3g）。

【食塩含有量（小さじ1杯）】

濃口しょうゆ	0.9g	白だし	0.4g	麦みそ	0.6g	コンソメ	1.3g
薄口しょうゆ	1.0g	ポン酢	0.4g	減塩みそ	0.3g	ケチャップ	0.2g
減塩しょうゆ	0.5g	すし酢	0.3g	かつおだし	1.0g	ウスターソース	0.5g

【減塩レシピのご紹介～豚とトマトとネギの中華風炒め～】

エネルギー 280kcal、食塩相当量 0.8g
（ミツカンHP）

【材料（2人前）】

豚肉 薄切り160g
トマト 1個
長ねぎ 1本
しょうが（せん切り）5g
ごま油 小さじ1/2



いろいろな野菜を取り入れてもOK♪



<調味料>

ミツカン穀物酢 大さじ1と1/2
酒 大さじ1
片栗粉 小さじ2
鶏がらスープの素 小さじ1
砂糖 小さじ1
湯 1/2カップ
お好みで、いりごま適宜
コリアンダー（香菜）適宜

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切る。長ねぎは斜め切りにする。トマトはザク切りにする。
<調味料>は合わせよく混ぜる。
- ② フライパンにごま油としょうがを入れ、弱火にかけて香りを出す。
- ③ しょうがの香りが出たら豚肉を入れ、強めの中火で炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら長ねぎを加えて炒める。
- ⑤ 長ねぎに火が通ったらトマトを入れ、<調味料>を加える。
- ⑥ 強火で調味料をからめ、汁けがほとんどなくなったら器に盛り付ける。
※いりごまや香菜などをお好みで添えてください。