

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

気をつけましょう！冬場の高血圧～冬は血圧が上がりやすい傾向に～

高血圧のかたは、夏と冬の血圧差が10mmHg程度あることが多く、中には、20～30mmHg程度の変化があるかたもいるそうです。冬場の血圧の上昇は、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めるヒートショックの危険性もあります。

血圧の変動を防ぐために、脱衣所と浴室の温度差をなくし、家全体を暖かくするなどの工夫をするほか、次の3つのポイントを心掛けましょう。

ポイント①塩分は控えめに：年末・年始と食事会が多いこの季節は、塩分も多くなりがちです。汁物、漬物、麺類は普段でも食塩が多く要注意ですが、この時期は特に注意しましょう。

ポイント②体重コントロール：肥満は、高血圧だけでなく、糖尿病や脂質異常症、メタボリック症候群にもつながります。適正な体重を維持しましょう。

ポイント③節酒：過度の飲酒は、血圧を上昇させ、脳卒中が発症するリスクが高まります。男性は、ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合以下にしましょう。女性はその半分の量が目安です。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 准教授
管理栄養士
佐藤敏子さん

キレイ・元気を応援します！ No.127

高野豆腐は血圧低下につながる、カリウム、アルファα-リノレン酸が豊富！

しっとりわらび餅風高野豆腐

栄養価（1人分）

エネルギー 176kcal	たんぱく質 7.1g	脂質 4.1g	炭水化物 30.0g	塩分 0.1g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・レンジで簡単に調理ができる！
- ・きなこと黒蜜の組み合わせもおすすめ！

材 料（2人分）

高野豆腐（1/6カット）6個、A（普通牛乳50mℓ、砂糖小さじ3、片栗粉小さじ2）、抹茶適量、黒蜜大さじ2、あんこ40g、イチゴ2個

作り方

- 1 高野豆腐を水で戻す。
- 2 耐熱皿にAを入れてよく混ぜる。
- 3 ①で戻した高野豆腐の水をよく切り、②に浸す。
- 4 ラップをして、電子レンジ（600W）で1分間加熱する。さらに裏返して30秒間加熱する（電子レンジによって加熱の程度が異なるため、様子を見て調整してください）。
- 5 温かいうちに、抹茶をたっぷりまぶして皿に乗せ、あんこイチゴを添え、黒蜜をかけて完成。

（レシピ作成：東都大学管理栄養学部・料理：管理栄養学部生 石塚楓花、村山叶夢）

ふかやの野菜をプラス1皿！

野菜で TUNAGU 明日の健康！



深谷市公式 LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索！（くらし、子育て・健康、防災、魅力）
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信！ ● 市メール配信サービスも受け取れる！

↑ スマートフォンで LINE アプリをインストール後、QRコードを読み取り「深谷市」を友だち追加してください