

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

しつ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

- 高野豆腐を水で戻す。
- 耐熱皿にAを入れてよく混ぜる。
- ①で戻した高野豆腐の水をよく切り、②に浸せる。
- 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)。
- 温かいうちに、抹茶をたっぷりまぶして皿に乗せ、あんことイチゴを添え、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

人口と世帯()内は前月比
男性:70,421人(-21人) 女性:70,418人(-35人)
世帯数:63,672世帯(+6世帯)
(令和6年12月1日現在・外国籍のかたも含みます)

■発行/深谷市 編集/秘書課
048-8501 埼玉県深谷市仲町11番1号
048-571-1211(代表)・048-574-8531
<https://www.city.fukaya.saitama.jp/>