

血管を若々しく保つ

血管は全身に酸素や栄養を運ぶ重要な働きをしています。血管が老化すると弾力やしなやかさを失い、この働きが出来にくくなるので病気へと繋がります。食習慣や生活習慣を見直して老化を遅らせましょう。



血管老化につながる生活習慣(例)

- 食習慣が乱れている
- 喫煙をしている
- 運動不足
- お酒をよく飲む
- ストレスが多い
- 睡眠不足が続いている

当てはまる項目が多い程注意が必要



“食習慣”これに注意

野菜を食べよう

ビタミンやミネラルの抗酸化作用や塩分を排出する働きで、血管の老化を遅らせる

1日の野菜摂取量の目標値は **350g** 以上

緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよくとりましょう



減塩を心がけよう

塩分の取り過ぎは高血圧に繋がり、血管に負担をかける

1日の塩分摂取量の目標値は男性 **7.5g** 未満/女性 **6.5g** 未満

減塩のコツ

・塩分の多い汁物や加工食品は量に注意 ・酸味や香り、だしやスパイスをいかにす など

*日本人の食事摂取基準 2020 年版より



あぶらの質を考えよう

LDL(悪玉)コレステロールを取り過ぎると、血管を詰まらせる可能性が高くなる
HDL(善玉)コレステロールは余分なコレステロールを回収する

おすすめの食材

適量は守りましょう。

魚 (特に青背)

ごま油
アマニ油
えごま油

注意したい食材

揚げもの (特に脂)

肉 (特に脂)

菓子類

バター

魚卵

レバー (内臓類)

卵

運動も忘れずに

まずは軽いストレッチから!
普段から体を動かす意識をつけましょう。



血管年齢を測定してみましょう

毎月11日の健康の日は、健康テラスで健康チェックを行っています。血管年齢の測定機器などを設置しますのでぜひお越しください。詳しくは、広報いせ又は市 HP をご確認ください。

市 HP →



※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「楽しいお菓子作り」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時: 令和5年5月17日(水)・18日(木)・19日(金) 9時30分~13時00分頃 対象: 伊勢市民

参加費: 400円 申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ 5月1日号に掲載

低カロリー・バランス食レシピ No.194

家庭でつくってみよう！ 血管にやさしいレシピ

揚げない『さばの南蛮漬け』

【材料】2人分

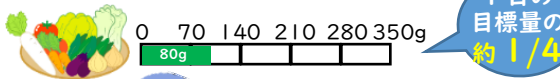
さば	2切	
酒	大さじ 1/2	
塩	ぶたつまみ	
小麦粉	小さじ 2	
オリーブ油	小さじ 2	
玉ねぎ	50g	
セロリ	50g	
にんじん	50g	
ブロッコリースプラウト	10g	
A	酢	大さじ 3
	砂糖	大さじ 1
	めんつゆ	大さじ 1
	水	大さじ 1

【作り方】

- ① さばは食べやすい大きさに切って、酒をかけておく。
- ② 5~6cmの長さになるように、玉ねぎと筋をとったセロリは薄くスライスし、にんじんは千切りにする。ブロッコリースプラウトは、根本を切る。
- ③ Aを保存袋に入れてチャックを閉め、よく混ぜ合わせて砂糖を溶かす。玉ねぎ・セロリ・にんじんを入れる。
- ④ さばの水気を拭き取り、塩をふって小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、さばを並べて両面きつね色になるまで焼く。③へ入れて、空気を抜いてチャックを閉め、1時間程置いて味を馴染ませる。
- ⑤ 皿に盛り付け、ブロッコリースプラウトを乗せる。



【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



エネルギー
271
Kcal

【栄養価】1人分

たんぱく質 17.7g/脂質 17.6g
炭水化物 14.3g/塩分 1.1g

揚げないので低カロリー！野菜もたっぷりとれて、しっとりと食べやすい。色々な魚で試してください。

『ごぼうのソースきんぴら』

【材料】2人分

にんじん	70g
ごぼう	70g
豆苗	1袋
油	小さじ 1
お好み焼きソース	大さじ 1・1/2

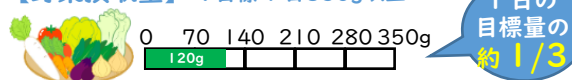
【作り方】

- ① にんじんは千切りに、ごぼうは包丁の背で皮をとりさがきにして水にさらす。豆苗は根をとって、半分の長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、野菜を炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、ソースを加える。全体にからんだら、火を止めて盛り付ける。



野菜たっぷりで食物繊維が多く、血管にやさしい減塩レシピです。調味料が1種類なので、あっという間に完成します。

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



エネルギー
82
Kcal

【栄養価】1人分

たんぱく質 3.0g/脂質 2.3g
炭水化物 14.6g/塩分 0.7g

～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230~240g以上)を組み合わせましょう

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市 HP》