

～高めの血圧が気になるすべての人へ！～  
**食事で血圧を下げるラクラク1ヵ月献立と減塩レシピ集**  
**『オレンジページ おとなの健康レシピ 高血圧の献立』**

健康と食に関する刊行物を多数出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)が発行する、健康情報誌『オレンジページ おとなの健康』。同誌編集部が食生活にフォーカスした「おとなの健康レシピ」シリーズを新たに企画。第一弾『高血圧の献立』を、2月29日(土)に刊行します。毎日の食事で無理なく血圧を下げられる減塩レシピ 142品を掲載しています。



**今や成人の1/2は高血圧。病気のリスクをいまずぐ〈減塩〉で回避！**

本書監修の久代登志男医師(日野原記念クリニック所長)によれば、高血圧の推定患者数は、4300万人。高血圧は、自覚症状がないのに、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病を招くことから、「サイレントキラー(沈黙の殺人者)」と言われています。本書では、塩分2.5g未満の適塩1ヵ月献立を中心に、血圧を下げる食事のコツやアイデアを紹介しています。

- 【1章】高血圧の基礎知識
- 【2章】血圧を下げる食事のコツ
- 【3章】塩分2.5g未満の適塩1ヵ月献立
- 【4章】血圧を下げるおかずカタログ
- 【5章】血圧を下げるアイデアレシピ
- 【6章】血圧を下げる生活習慣と運動

## ■ 献立はたっぷり1カ月 30 日分掲載！～第3章「塩分 2.5g未満の適塩1カ月献立」～

1 日の塩分摂取量を目標値の 6g未満に収めるためには、昼食や夕食 1 食の塩分は 2.5g未満が目標です。この章では、塩分控えめだけでなく、塩分排出を促すカリウムや食物繊維もしっかりとれるよう工夫した献立を掲載。調味料の使い方など〈減塩 ADVICE〉もついています。



左: **塩分 1.5g**「牛肉と大根の中華風煮込み献立」。主菜ではオイスターソースやにんにく、副菜「小松菜と桜えびのだししょうゆあえ」では桜えびのうまみや風味を生かします。あえもののしょうゆもだし汁でのばして塩分カット。

中: **塩分 1.8g**「鮭のゆずこしょうから揚げ献立」。主菜は、鮭の塩分を生かし、ゆずこしょうのピリ辛味をアクセントに。副菜「スナップえんどうのおかかあえ」は、だし汁で煮るとうまみ加わるので、調味料を控えめにできます。

右: **塩分 1.6g**「鶏肉とごぼうのトマト煮献立」。主菜にうまみの強いごぼうがたっぷり入るから、満足度も高まります。副菜「マッシュルームのバターレモン焼き」はバターの塩分だけで味つけ。パセリライスが献立に彩りを添えます。

## ■ 人気おかずをアレンジして、減塩献立に！～第4章「血圧を下げるおかずカタログ」～

しょうが焼き、ハンバーグ、麻婆豆腐など、いつものおかずでも減塩は目指せます。香味野菜やスパイスで味のメリハリをつけると、塩分控えめでも、もの足りなさを感じません。主菜を減塩おかずに置き替えるだけで、難しく考えなくても減塩献立の完成です。



左: **塩分 1.0g**「豚肉のしょうが焼き」。肉に下味をつけて片栗粉をなじませると、少ない調味料でも味がからみます。

右: **塩分 1.3g**「麻婆豆腐風中華炒め」。塩分の多い豆板醤の代わりに、香味野菜や山椒・こしょうをきかせて。

## 『オレンジページ おとなの健康レシピ 高血圧の献立』

2月29日(土)発売 本体 1,200円(税別) <https://www.orangepage.net/books/1391>

B5判、平綴じ、総ページ148ページ

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ広報室 千葉、遠藤

press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

<2/2>