



# 和レシピ

Nagomi Recipe

今回は…

## 高血圧症を予防するレシピ



高血圧を招く生活習慣には、塩分の摂り過ぎ、運動不足、ストレス、喫煙、過度の飲酒が挙げられます。これらをいくつも持っているより高血圧になりやすくなります。高血圧と診断されたら、まず食生活を改善すること。中でも減塩が大切です。でも塩分を減らすだけの減塩食はおいしくありません。香辛料や薬味などをうまく使って味に変化をつければ大丈夫。今回は、にんにくや赤唐辛子、青じそを使ってペペロンチーノを作ってみましょう。

### 薬味で減塩 ペペロンチーノ



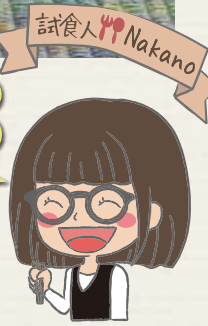
**ワンポイントアドバイス**  
にんにくは、じっくり炒めて香りを出すのがポイント！赤唐辛子には薬効成分も多く、薄味をカバーしてくれます。青じその香りを少し添えるだけで料理に奥深い味わいとおいしさが加わります。

**エネルギー(1人分)**  
**568kcal**  
たんぱく質 : 26.9g  
糖質 : 71.1g  
脂質 : 14.6g  
鉄分 : 2.7mg  
ビタミンB6 : 0.39mg  
食物繊維 : 7.9g  
食塩相当量 : 1.7g

**材料(2人分)**  
・スパゲッティ …… 160~200g  
〔水 …… 2ℓ  
・塩 …… 大きじ1 (約15g)  
※スパゲッティをゆでた時の塩分量は、加えた塩に対して約17%が吸収されます。ゆでスパゲッティの塩分量は1.25gになります。

・オリーブオイル …… 大きじ2  
・ぶなしめじ …… 1/2株  
・無頭えび …… 4尾  
・だし醤油 …… 小さじ1と1/2 (なければ醤油でOK)  
・青じそ …… 4枚  
・ブラックペッパー …… 適量 (好みで)

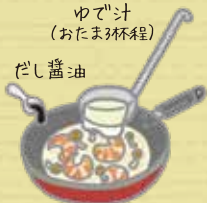
パリッとした辛味がアクセントになっていますよ



**一口メモ**  
私たちはさまざまな食材から、1日に29前後の塩分を摂取しています。高血圧の人は、6g未満が目標摂取量です。調味料からの塩分量は4g以下です。調味料に含まれる塩分量を調べるのが大切です。調味料は正しく計算して調理しましょう！

⑥ 器に盛り分け、青じそを散らして、お好みでブラックペッパーを振って出来上がりです。

④ ③に②のゆで汁をおたまに3杯程(300cc)に加え、少しとろみがつくくらいまで煮て、だし醤油を加えます。



③ スパゲッティをゆでる間に、フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で香りを引き出します。さらに赤唐辛子を入れます。さらにぶなしめじを加えて火が通るまで炒めます。

② 大きめの鍋で水を沸騰させ、塩を入れてからスパゲッティを指示通り(7分程度)にゆでます。※湯に塩を入れるのは、沸点を上げ、塩味をつけ、麺にコシを持たせるためです。

**作り方**  
① ぶなしめじは小さく分けて石づきを切り取ります。無頭えびは殻をむき背ワタをとってから腹のほうに縦に切込みを入れます。

調理時間 約15分



管理栄養士  
**南條 伊津子**  
公益社団法人和歌山県栄養士会の地域活動部会で、地域に密着した活動を積極的に行っています。

### にんにく・赤唐辛子・青じその栄養と効果・効能

**にんにく**  
● ビタミンB1の吸収を助ける… 疲労回復や滋養強壮に効果  
● 免疫力を高める… がんの予防効果  
● 血行促進… 冷え性、動脈硬化、血栓の予防効果  
● 強い殺菌作用がある

**アリシン**  
硫化アリルの一種

**スコルニン**  
● 新陳代謝促進、疲労回復効果  
● 末梢血管拡張作用… 高血圧、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞などの予防効果  
● 末梢血管拡張作用… 高血圧、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞などの予防効果  
★ 血の巡りをよくする働き

**過剰摂取** 胃腸に悪影響を与えることもある

**赤唐辛子**  
● アドレナリンの分泌を促進  
● リパーゼ(脂肪分解酵素)の活性化… 肥満予防効果  
● エネルギー代謝の活性化… 体温上昇および血流の改善効果

**辛み成分**

**カプサイシン**  
● 唾液、胃液の分泌促進… 食欲増進  
● 辛みを利用… 減塩効果

**適量摂取**

**過剰摂取**  
● 胃腸粘膜が傷つき下痢をすることも  
● アドレナリンの分泌を促進… 心拍数、血圧上昇

**青じそ**  
● ルテオロン・ロスマリ酸… ● ポリフェノールの一種… ● アレルギー症状の緩和  
● 香りの成分… 強い抗菌防腐作用  
● 胃酸の分泌促進… 食欲増進効果  
● 血管拡張作用… 高血圧予防効果

**ペリラルデヒド**