



イースト 歯科クリニック

健口レシピ



高血圧

皆さんは、ご自身の血圧の数値をご存じですか？この良く聞く高血圧、体にだけでなく、実は歯や歯ぐきにも影響が出てしまうのです。一般的に高血圧とは、最大血圧140mmHg以上または、最小血圧が90mmHg以上のことを言います。

高血圧になる要因

- 食塩の過剰摂取食習慣の乱れ
- 食事の偏り
- 運動不足

高血圧予防の為に普段の食事で積極的に摂ることをオススメする栄養素が**カリウム**！

野菜、魚介、海藻、豆、きのこに多く含まれています。
(人参、キャベツ、かぼちゃ、鯖、鮭、ひじき、わかめ、大豆、枝豆、舞茸など)

カリウム

体の中で吸収される塩分を尿として排泄する力を高めてくれて、血圧上昇の予防や、血圧を下げてくれる効果があります。

簡単！
鮭のホイル蒸し



材料 (2人分)

- 生鮭(切り身) 2切れ
- バター 2g
- 酒 大さじ1
- ポン酢 大さじ2
- 塩こしょう 適量
- 玉ねぎ 1/2個
- 舞茸 20g
- 人参 20g

作り方

- 1 大きめに切ったアルミホイルにバターを塗り、薄切りした玉ねぎを敷き、その上に鮭を置く。
- 2 鮭に酒をかけて臭みをとる。手でほぐした舞茸と千切りにした人参を添えて、塩こしょうをふる。
- 3 アルミホイルを閉じ、フライパンに置き、蓋をして中火～弱火で10分加熱する。ポン酢をかけたら完成！

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット (e-healthnet.mhlw.go.jp)

お口の健口から身体の健康を守っていきましょう。

気になることやご相談があれば、スタッフまでお気軽にお声掛けください。