

血圧が気になる人のための 朝のひと皿レシピ



栄養指導
渥美まゆ美
管理栄養士

忙しい毎日、朝食をきちんと摂ることができない日もあるのではないのでしょうか。しかし朝食を抜くと、心拍数や血圧を上げるはたらきのある交感神経が空腹によるストレスで刺激されるため、血圧が上がりやすくなります。塩分を控えた栄養バランスの良い朝食を摂って、一日を健やかにスタートしましょう!

さっと作れる1人前

納豆ばくだん丼

- 1 納豆は納豆のタレと混ぜ合わせる。
- 2 器にごはんを盛り付け、1、冷凍オクラ、とろろ、刻みたくあんをのせる。中心に温泉卵をのせたら刻みのりを添える。

調理・栄養ポイント

温泉卵は、生卵から1分以内で作ることができます。耐熱カップに卵を割り入れ、漬かるくらいの水を加えます。つまようじで卵黄に2箇所穴を開けますが、しっかり刺さないで破裂してしまうので注意しましょう。好みの固さになるよう電子レンジ600Wで40秒ほど加熱します。

具材が多いので、しっかりかんで食べます。

たくあんなど程よい量の塩味を加えることで、調味料のかけすぎを防ぎます。



食塩相当量
0.9g
エネルギー
421kcal

材料

納豆
1パック



ごはん
150g



冷凍オクラ
大さじ2



とろろ
(既製品)
大さじ2



刻み
たくあん
大さじ1



温泉卵
1個



刻みのり
少々



【調味料】
納豆のタレ… 1袋

さっと作れる1人前

シリアル入り フルーツヨーグルト

- 1 器にシリアルとカットフルーツを入れ、ヨーグルトをのせる。好みではちみつをかける。

調理・栄養ポイント

ビタミンやミネラル、食物繊維を手軽に補えるフルーツは、冷凍したカットフルーツを活用しましょう。電子レンジ600Wで30秒くらい加熱すると解凍できるので便利です。

玄米フレークは食物繊維もたっぷり補えるので、手軽な朝食やおやつにおすすめです。

はちみつはかけすぎないように、小さじ1杯程度を目安に。

ヨーグルトは低糖質・低脂肪なものを選ぶと、より良いでしょう。



食塩相当量
0.2g
エネルギー
317kcal

材料

シリアル
(玄米フレークなど)
40g



カットフルーツ
(キウイ、
パイナップルなど)
100g



プレーンヨーグルト
150g



【調味料】
はちみつ…小さじ1



朝生活ワンポイント!

血圧が高い人は日頃の血圧管理がとても大切です。一日に朝晩2回の血圧測定を日課としてみましょう。朝の血圧測定は起床してから1時間以内で、朝食や服薬の前に計測します。排尿を済ませ1~2分静かに座ってから測定しましょう。