

高血圧予防薬膳メニュー



- ・セロリのサッパリ浅漬け
- ・立夏の豆浸し
- ・豆乳のお汁粉
- ・トマトごはん
- ・八宝白和え
- ・もやしとしめじのおすまし

「高血圧予防薬膳メニュー」は高血圧に良いとされる野菜や胡麻、豆類などの食材を使ったヘルシーメニューです！



高血圧に良い食材を使った白和えをどうぞ！

八宝白和え

2人分

絹ごし豆腐	1/2丁
有機黒胡麻	大さじ1強
くるみ	大さじ1/2
白みそ	大さじ1/2
砂糖	少々
しょう油	少々
みりん(あればメープルシロップ)	少々
アスパラガス	2本
ほうれん草	1束
フキ	1本
ゆで筍	25g
生椎茸	1枚
生姜	1/2片
りんご	1/8個



作り方

- ①豆腐をレンジで一度水切りして、重しをのせて、1時間水切りをする。
- ②クルミは乾煎り、黒胡麻も煎る。
- ③②を油が出るまで(まったりと)擦る。
- ④③に味噌、砂糖を入れ、更によく擦り、絹ごし豆腐は裏ごしして入れ、しょう油、みりん(又はメープルシロップ)で味が深まる。
- ⑤アスパラ、ほうれん草、フキはサッとゆでて水切りし、ほうれん草は3cmに切り、アスパラは斜め薄切り、フキも長さを揃えて斜め切りする。
- ⑥ゆで筍と椎茸は薄切りし、それぞれフライパンで炒め、軽く塩を振っておく。生姜は薄切り、りんごは細長く切る。
- ⑦お皿の真ん中に和え衣をおき、周りにそれぞれの具材を並べ、食べる時に混ぜ合わせていただく。

栄養量 1人当たり

エネルギー 140kcal / たんぱく質 8.8g / 脂質 7.2g / 炭水化物 12.5g
 カルシウム 166mg / 鉄 3.1mg / 食物繊維 4.5g / 塩分 0.3g

枝豆は血圧を下げ、スナップエンドウと共に疲労回復に！

立夏の豆浸し

材料 2人分

枝豆	15g
スナップエンドウ	7~8本
白だし	大さじ1/2
水	1/2カップ
みりん	大さじ1/2



作り方

- ①白だし、水、みりんをひと煮たちさせておく。
- ②枝豆は、豆をサッとゆでて、スナップエンドウは筋を取って、サッとゆで、水気をきる。
- ③①の中に②を入れ、浸しておく。

栄養量 一人当たり

エネルギー30kcal / たんぱく質 1.5g / 脂質 0.5g / 炭水化物 4.5g
カルシウム 10mg / 鉄 0.3mg / 食物繊維 0.8g / 塩分 0.4g

黒豆は血流を活発に、玉ねぎやセロリは気の巡りを良くします！

黒豆と玉ねぎ、セロリのさっぱり浅漬け

材料 2人分

黒豆(ゆで黒豆)	10g
玉ねぎ	1/2個
セロリ	1本
レモン汁	大さじ1/2
塩昆布	5g



作り方

- ①玉ねぎ(皮は捨てずに取っておくこと)は、縦に薄くスライスし、セロリも斜めにスライスする。
- ②ボウルに①と黒豆を混ぜて、レモンの汁をかけて和える。

栄養量 1人当たり

エネルギー 17kcal / たんぱく質 0.9g / 脂質 0.3g / 炭水化物 4.0g
カルシウム 16mg / 鉄 0.2mg / 食物繊維 0.9g / 塩分 0.2g

しめじや玉ねぎの皮は高血圧予防、緑豆もやしは解毒作用やコレステロールの抑制と排泄！

もやしとしめじのおすまし

材料 2人分

もやし	1/4袋
しめじ	1/5袋
玉ねぎの皮だし	2カップ
淡口しょうゆ	大さじ1/2



作り方

- ①もやしは水洗い。しめじは小分けにしておく。
- ②鍋にだし2カップを入れ、煮立ったらしめじを入れ、次にもやしを加え味付けをする。

栄養量 1人当たり

エネルギー 13kcal / たんぱく質 1.7g / 脂質 0.2g / 炭水化物 2.7g
カルシウム 6mg / 鉄 0.2mg / 食物繊維 1.4g / 食塩相当量 0.7g

小豆には利尿作用やむくみ、だるさ、解毒作用あり、豆乳は心身の疲労を癒す！

豆乳のお汁粉・クコの実入れ

2人分

白玉粉	40g
水	大さじ2
こしあん	40g
豆乳	100ml
クコの実	少々



作り方

- ①白玉粉に水を加え混ぜ、なめらかにして団子にし、熱湯に落としてゆで、水にとる。
- ②鍋にこしあんを入れ、豆乳を少しずつ加えてゆるめて、火にかけ、温まったら白玉団子を入れ器に盛る。クコの実は水で戻して、上に飾る。

栄養量 1人当たり

エネルギー 121kcal / たんぱく質 4.8g / 脂質 1.3g / 炭水化物 22.0g
カルシウム 13mg / 鉄 1.3mg / 食物繊維 1.5g / 食塩相当量 0.0g

トマトは汗で失われた水分を補い、体のホテリを解消！

トマトご飯

材料 2人分

トマト	1/2個
米	3/4合



作り方

- ①米を洗って30分おき、トマトを上に乗せて炊く。食べるときにトマトを崩し、混ぜ合わせる。

栄養量 1人当たり

エネルギー 200kcal / たんぱく質 3.5g / 脂質 0.5g / 炭水化物 44.0g
カルシウム 6mg / 鉄 0.5mg / 食物繊維 0.6g / 食塩相当量 0.0g