



今回のテーマ

高血圧症に。夏には夏野菜がおすすめ。

高血圧の食事療法においては減塩が一番大切です。食事の塩分を減らすと最初は物足りなく感じますが、3週間ほど継続すると舌が慣れてくるので継続して続けてみて下さい。再度言いますが減塩が一番大切です。

減塩の次に試してみたいのが「塩出し」です。塩分排出効果のある食品で体内の塩を出すという考え方で、DASH(ダッシュ)食というアメリカで考案された食事法を聞いたことがありますでしょうか。DASHとは Dietary Approaches to Stop Hypertension の略で「高血圧を防ぐ食事方法」という意味です。

具体的にはカリウム、マグネシウム、カルシウム、食物繊維をたくさん摂りましょう。ということなのですが、今回はこれからの季節に手に入りやすい夏野菜に多く含まれるカリウムについてお伝えします。

実はカリウムはバナナ・メロン・アボカドなどの果物やサツマイモ・ジャガイモなどのいも類、カボチャ、トウモロコシにも多く含まれますが、これらは糖質も多いので食べ過ぎると太ります。カリウムをたっぷり摂るには野菜類がエネルギーが低いのでオススメです。

例を挙げると枝豆・トマト・オクラ・大根・カリフラワー・キュウリ・キャベツ・ほうれん草などに多く含まれます。

ちょっとクイズですが「枝豆」は野菜か豆類どちらに分類されるかわかりますでしょうか？枝豆は大豆が未成熟なときに収穫したもので分類上は緑黄色野菜になります。そして成熟した大豆は豆類に分類されます。もちろん大豆もカリウムが多い食品です。

カリウムの特徴としては水に溶けやすい点があります。茹でるときに長時間茹でると、茹で汁にカリウムが流出していきます。特に包丁などで切った断面からカリウムが流れ出しやすいので、茹でるときはなるべく丸ごとを短時間で茹でるのがコツです。理想は生野菜をそのまま食べるのが一番カリウムの損失が少ない方法です。

余談ですが私は弁当の野菜が少ない時、トマトを洗って丸ごとラップに包んで持って行くこともありました。トマトを丸かじりするにはちょっとコツがありまして、かじったあとトマトのゼリー状の部分を吸血鬼のように吸うようにして食べると手があまり汚れません(笑)

最後に重要なことをひとつ。腎臓の機能が低下した方は尿からのカリウム排泄が減り、体内にカリウムが蓄積されて高カリウム血症になることがあります。高カリウム血症は不整脈など起こすことがあるので、カリウムについて気になる方は病院のスタッフに相談して下さい。

Food & Cook 食材と調理

食事をおいしく食べるには味はもちろんですが、場所も影響するのかなと思います。外で食べると同じものを食べても美味しく感じます。これからの季節は外でバーベキューをする機会があるかもしれませんね。そこでの夏野菜の食べ方を紹介します。

私の地元ではバーベキューとは言わずに「にく」と言います。焼肉のことを指すのですが「にく」ではなくて「にく」です。魚介類や野菜があっても「にく」です。

夏によく摂れる野菜としてはピーマンとナスがにくにおすすめです。ピーマンはよく洗って丸ごとアルミホイルに包んで焼くだけです。ホイルの中で蒸し焼きにされてジューシーなピーマンになります。蒸し焼きにすると中の種も丸ごと食べることができます。アツアツのところを丸かじりが美味しいです。焼き肉のタレなど少し辛めの調味料も合います。

ナスは破裂しないように皮に2、3ヶ所小さい穴を開けてから、丸ごと焼き網にのせてトングで転がしながらじっくり焼きます。皮が黒く焦げますがそれでOKです。トングで挟んだとき柔らかくなっていれば焼き上がりです。焼けたら、箸で皮を縦に割いて、中にバター1片と醤油を少々。時間をかける甲斐のある美味しさです。



そこはかたなく書きつければ
～栄養以外のはなし～

私の地元、平川市には数多くの温泉があります。その数は20以上です。広範囲にわたるため〇〇温泉郷と命名はされていませんが、これだけ温泉が多い地域はめずらしいのかなと思います。そのなかでもちょっと変わった色の温泉を紹介します。

新屋温泉というところでは、浴槽の真ん中に鉄のパイプが立っており、そこから緑色のお湯が湧いています。初めて見たときはバスクリンでも入れているの？と思うぐらい緑色でした。入浴する時間によっては緑色が薄くなったり、やや白濁したりします。こちら辺では朝湯と言って朝早く入浴すると料金が安くなる温泉が何件かあります。新屋温泉では通常400円(ちょっと前までは350円でしたが値上げされました)のところを朝7:30までに入ると250円で入浴できます。

近くにあるお店で有名なのが水木精肉店です。私が20代の頃は小さくて古いお店だったのですが、移転新築してから有名になり平川市以外からもお客さんが来ています。精肉店のためここで食事はできませんが、にくをやるときは一度利用してみたいかがでしょうか(遠方の方は要クーラーボックス)。ただし、ゴールデンウィークやお盆、連休はかなり混んで待たされるので、連休の時は数日前から予約して購入するのがオススメです。

