



エイシン通信

No.227令和7年 5月号

工事実績 21.195件 / 令和7年4月28日現在

血圧を下げる可能性がある飲み物

血圧を下げるには、食生活の改善が大切です。

血圧を下げるための食生活の改善というと「減塩」を思い浮かべる方も多いと思いますが、実は毎日飲んでいる飲み物にも気をつける必要があります。水分補給や、食事のお供、そして息抜きなど、飲み物は普段の生活に欠かすことができないものです。ここでは、血圧を下げる可能性が報告されている飲み物や、それらを日常生活に取り入れやすくする工夫をご紹介します。

(1) ココア

ココアにはカカオフラバノールという成分が含まれており、このカカオフラバノールが血圧を低下させる可能性があるという研究報告があります。

ただし、ココアを飲む際には砂糖があらかじめ入っているタイプではなく、無糖のものを選ぶと良いでしょう。加糖タイプのココアでは、カカオフラバノールの効果以上に、砂糖の取りすぎによる血糖値の上昇や肥満などのデメリットが先立つ可能性がありますので注意しましょう。

(2) 緑茶

緑茶も血圧を下げる可能性が報告されている飲み物のひとつです。

緑茶は主に中国や日本などの東アジアで昔から飲用されている飲み物ですが、古くから健康の維持や回復に効果があるとされてきました。実際に緑茶の中には、血圧を下げる作用があると報告されているカテキンやタンニンなどのポリフェノールが含まれている他に、利尿作用があるカフェインが含まれており、それらが複合的に高血圧の改善に関係していると考えられます。

(3) 牛乳

牛乳をはじめとする乳製品も、血圧を下げる可能性が報告されています。

カルシウムを摂取すると血圧が下がることがわかっています。牛乳にはカルシウムが多く含まれており、これが血圧に影響を与えられていると考えられています。またカゼインや乳清たんぱく質という乳製品特有の物質が血圧を下げる作用を示す可能性もあるとされています。

日本でカルシウム摂取量と血圧の関係を調査した研究によるとカルシウム摂取量が100mg増加すると、血圧は0.54mmHg下がると算出されました。さらに、この関連性は乳製品に含まれるカルシウムでのみ認められたそうです。

(4) 食塩無添加のトマトジュース

食塩無添加のトマトジュースも、血圧を下げる効果が期待できます。

トマトジュースの中に含まれるGABA(γ-アミノ酪酸)というアミノ酸の一種には血圧を下げる作用があることが報告されています。そして、1日あたり12.3mg以上のGABAを2週間以上摂取することで、血圧が高めの方に対して血圧を下げる効果があるという研究もあります。GABAは脳内の神経伝達において、リラックス作用をもつ物質です。ストレス緩和効果などもあるとされ、機能性食品素材として注目を集めています。注意点としては、食塩が入っていないものを選ぶことです。血圧を下げるためには塩分制限が大切ですので、無塩のものを選ぶようにしましょう。

不動産情報

場所：香川県三豊市三野町
間取：3DK
賃料：42,000円
敷金：2ヶ月

おすすめポイント!!
・駐車場2台無料
・エアコン2台付

賃貸アパート



~5がつのレシピ~

カツオの竜田揚げ カレー風味タルタルソース

材料 4人分



作り方

カツオ400g(サク) キャベツ1/8個(せん切り) 片栗粉適量 揚げ油適量
A漬けダレ ・ショウガ大さじ1・ニンニク大さじ1(すりおろしたもの)・しょうゆ大さじ3・五香粉小さじ1
Bタルタル ・ヨーグルト1/2カップ・マヨネーズ大さじ1・砂糖小さじ1・カレー粉小さじ1・塩小さじ1/4・エシャロット大さじ2(みじん切りしたもの。タマネギでも可)・パセリ大さじ1(みじん切り)

- ①カツオのサクを3等分にし、スティック状に切り分ける。Aの漬けダレに30分以上漬け、味をなじませる。★調理時間には漬け込む時間を含めない。
- ②1のカツオの漬けダレごと片栗粉をまぶし、180℃の油でカラッと揚げる。
- ③Bのタルタルの材料を混ぜ、ソースをつくる。
- ④皿に油を切ったカツオをのせ、キャベツを添える。

プチ情報♪

油の廃棄は牛乳パックで

揚げ物などで使い終わり酸化してしまった油は、処理に困りますね。

処理が手軽な市販の廃油処理剤を使うこととなりますが、費用が発生しますね。そこで市販品を購入しなくても、空いた牛乳パックを使えば、廃油処理剤のが手作りが可能です。



手製の廃油処理剤は簡単です。パックの口をあけたら、新聞紙をまるめて八分目まで押し込みましょう。その中に冷ました廃油を流し込めばOK。あとは口をしっかりとガムテープで閉じて、燃えるゴミとして出せば処理は終了です。



四国88箇所御朱印の旅 83番札所

神毫山 大宝院 一宮寺

(しんごうざん だいほういん いちのみやじ)

所在地：香川県高松市一宮町607
電話番号：087-885-2301



eishin

(株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで
37周年

エイシン

検索