

# 高血圧予防食レシピ

## かぼちゃのスープ

### ☆材料☆(4人分)

・かぼちゃ	半分
・玉ねぎ	1個
・人参	1/4個
・豆乳(牛乳)	50cc
・塩	少々



### ☆作り方☆

- ①かぼちゃ、玉ねぎ、人参は薄切にする。
- ②①の材料を鍋に入れ、材料がひたるくらい水を入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ③②をミキサーにかける。
- ④③を鍋に入れて、煮立ってきたら、豆乳(牛乳)を入れる。味見をして、塩・こしょうで味をととのえる。

### 一口メモ

かぼちゃは糖尿病予防効果のある食物繊維、塩分を排出するカリウム、ビタミンB群、ビタミンCを多く含んでいます。またビタミンE(β-カロチン)が豊富に含まれています。これは、「老化防止のビタミン」、「若返りのビタミン」と呼ばれ、しみやしわをできにくくする働きがあります。このほか、更年期の諸症状である、のぼせ、肩こり、腰痛を和らげたり、血行不良による冷えを解消する作用もあります。

