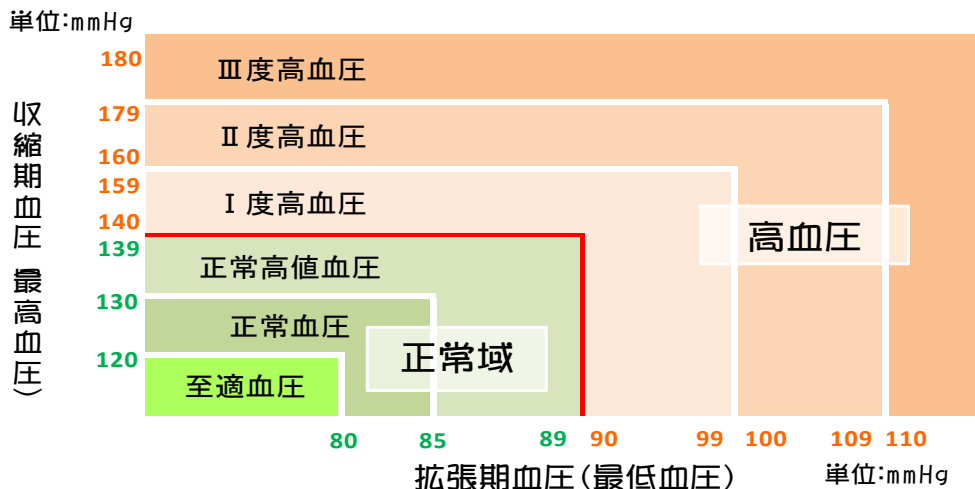


健康診断等で、血圧が『やや高め』と言われたことがある方は意外と多いのではないのでしょうか。「『やや高め』だから、まだ大丈夫!!」と安心していませんか。血圧は、自覚症状を感じにくいので、気付かないうちに命にかかわる病気を引き起こすことがあります。今回は血圧のことを学び、常に血圧を良い状態に保つ秘訣をお伝えします。

血圧を良い状態に保つ秘訣



高血圧の診断基準値



私の血圧は

/

mmHg

※日本高血圧学会では上図のように分類しています

高血圧の予防・改善のための6か条

・1日に摂る塩分は、男性9g未満、女性7.5g未満を目標に!!

・すでに高血圧の方は6g未満に!!

減塩

血圧の基本

・標準体重を20%超えると、心臓に負担がかかり、高血圧のリスクが2~3倍にup!!

肥満解消

危険メタボ

・運動によって心拍数や血流量を増やすことが、血圧を下げるのに有効!!

運動

有酸素運動

・暑さ寒さの気温変化、緊張や怒りのストレス、過労などのストレスは血圧upの原因に!!

ストレス解消

リラクセス

・アルコール換算で1日当たり20ml以下が理想

・ビール中びん1本

・ワイン2杯弱(180ml)

・日本酒 1合

節酒

ほろ酔い

・タバコに含まれるニコチンは、血管を収縮し心拍数を早める!!

禁煙

百害あって一利なし

※裏面では、血圧を下げるための減塩ポイントを詳しくご紹介します。

定番のカレーで減塩ひと工夫

材料(6皿分)

肉(写真は挽肉)	250g
玉ねぎ	400g(中2個)
人参	100g(中1/2本)
じゃがいも	230g(中1・1/2個)
サラダ油	適宜
水	650ml
ホールトマト缶	200g

カレールー通常の半分量(3皿分)62,5g

減塩トマトカレー



☆減塩トマトカレー 250kcal 食塩相当量1.3g
☆いつものカレー 300kcal 食塩相当量2.5g
*カレーのみのカロリーです

作り方

- ①野菜の準備をする。野菜の半分を切る。残りは、最後にすりおろして使用する。
- ②肉を炒めたら、じゃがいも・人参・玉ねぎを炒める。
- ③野菜を炒め終たら、ホールトマト缶(200g)を加えて、細かくつぶす。
その後、水を650mlを入れ、あくを取りながら、野菜に火がとおるまで煮込む。
- ④残りの野菜(半分)をすりおろして加え、少し煮たら、カレールーを加える。

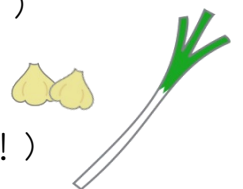
ワンポイントアドバイス

- テフロン加工のフライパンを使うと、油を使わず、さらに、カロリーカットできます!!



まだまだあるよ 減塩のコツ

- 麺類の汁は残す。
- 汁代わりのカップラーメンをみそ汁に変える。(塩分相当量6g→2gへ)
- みそ汁は、1日1回にする。(冷蔵庫の残り物野菜を入れて具だくさんに)
- 計量スプーンを使う。(目分量で味付けするよりも薄味に)
- 食材の表面に塩分をつける。(ドレッシングや和え物などは食べる直前の味付けを)
- 香りの強いもの(しょうが、にんにく、ねぎ、しそなど)、酸味(レモン、酢など)
香辛料(こしょう、とうがらし、カレー粉、ラー油など)を利用する。
- 好きなものを少量だけ1品つける。(漬物たくあん2切れ 塩分相当量1g 他は薄味!!)
- 減塩は緩急をつけて楽しみながら続ける。
(調理ではなるべく塩分を使わず、各自で好きな料理にかけて食べる。1回の食事で2gまで)



《編集後記》

血圧の薬は、飲み始めたら一生飲まなければならないと言うのは本当でしょうか? 決して、そうとは限りません。生活習慣を見直すことで、血圧の薬を手放せた方もいらっしゃいます。自己判断で中断することはできませんが、あきらめずに、まずは良い生活習慣を身につけることから始めたいですね。

スタッフ一同

公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団 健診センター

〒321-0974 宇都宮市竹林町968 TEL(028)625-2213 FAX(028)625-2215

あなたとあなたの大切な人のために年に1度、健康診断を受けましょう!