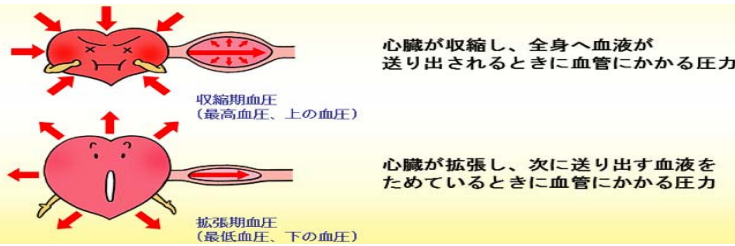


高血圧について

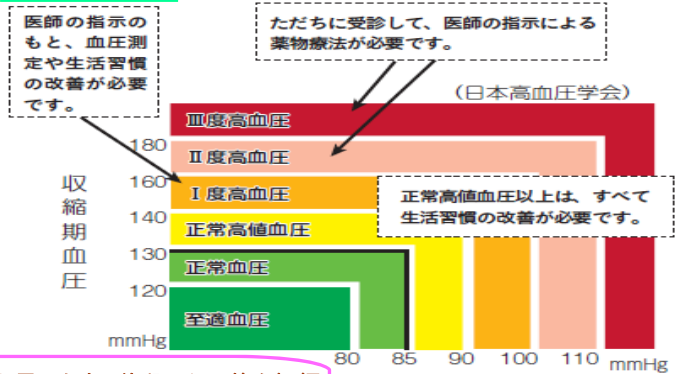
高血圧の患者数はH26年度の調査では、1,010万8,000人となり増加し続けています。健診などで「ちょっと高め」と言われたら、緊張のせいだけにせず生活習慣を振り返る機会にしましょう！

血圧とは

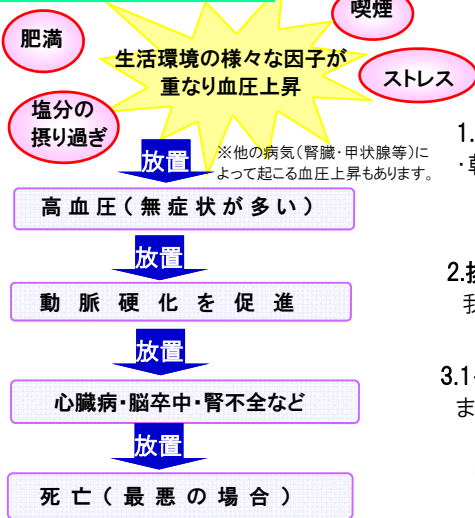
血圧とは、心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押し出す力のことで、血圧は常に変動しており、通常は朝の目覚めとともに上昇し、日中は高く、夜間や睡眠中は低くなります。



高血圧の基準



血圧を上げる代表要因



血圧は、様々な要因で上昇します。普段からの値を把握しておくことが、健診や診断の際必要となります。

家庭での血圧測定法

- 1.朝と夜に測定しましょう。
朝は起床後1時間以内、夜は就寝前。
- 2.排尿を済ませてから測定しましょう。
我慢したままだと血圧は上昇します。
- 3.1~2分安静にしてから測定しましょう。
また、食前や服薬前が望ましいです。

正しい姿勢で測定しましょう。

- ・カフ(圧迫帯)は、ややきつめ(指が1~2本入る程度)に巻く。
- ・腕をテーブルの上に乗せ、カフと心臓が同じ高さになるようにする。

5.血圧手帳に記録しましょう。

- ・日付、時刻、気になる体調等を記録し、受診の際の参考にする。

高血圧の予防は、適正体重を保つ・減塩の工夫・プラス運動など...

食塩を無理なく減らすポイント

1日の食塩の目標量
男性:8g未満 女性:7g未満 高血圧:塩分6g

①汁物は、一日一回具たくさんで!

味噌汁150mlには約1.5~1.8gの食塩が含まれる。

②漬物は即席漬けて酢の利用を!

漬物は、即席漬け、お浸しなど酢を活用する。

③調理方法は、煮物より、炒め物へ!

しょうゆの使用量が多い煮物より炒め物や揚げ物へ。

④しょうゆは、かけるよりつける習慣を!

刺身の場合かけるよりもつける。酢やだし汁、レモン汁で割って使う。調味料は普段の半分の量を使う習慣も大切です。

⑤調味料は、しょうゆよりソース、ソースよりトマトケチャップ!

調味料の減塩の工夫をする。

【減塩しょうゆ(だし割しょうゆ)の作り方】

しょうゆ1:だし汁1の割合で調合
※冷蔵庫に保管して、3日以内に使い切りましょう。

⑥めん類のスープは飲まない習慣を!

めん類のスープは残す。約3gの減塩になる。

もう一工夫!

鹿児島県健康かんたんヘルシー減塩レシピ集より

<惣菜や外食選び方のコツ>

- 【惣菜】**
- 1.食塩相当量を参考に食塩量の少ない物を選択する。
 - 2.添付のしょうゆやソース、たれは控えめに使う。
 - 3.サラダや小鉢をプラスして野菜不足を補う。
- 【外食】**
- 1.メニューに記載の栄養成分表示を参考にする。
 - 2.主食・副菜・主菜の揃った定食スタイルがおすすめ!食塩が気になる時は汁物を残す。
 - 3.市販の弁当には汁物でなく、お茶を添える。

今日のレシピ カブの柚子和え

柚の風味、酸味を生かして減塩しょうゆで減塩の工夫をしました。カブを丸ごとたっぷり使った一品です。

<材料> 1人前

カブ葉40g/カブ根40g/生椎茸20g/
柚子皮少々

a (減塩しょうゆ小さじ1/
柚子絞汁小さじ1杯)

<作り方>

- 1.カブは葉の付け根を少し残して葉と根を切り離す。葉は茹でて4cm長さに切りそろえる。根の葉の付け根をよく洗う。付け根を付けたまま根の皮のみむく。縦切りにして固めにゆでる。
- 2.生椎茸は石付をとり、薄切りにし茹でる。
- 3.aの調味料を合わせ1、2を和える。器に盛り、柚の皮を線切りにして、天盛りにする。

栄養価:エネルギー:24kcal 蛋白質:1.9g 脂質:0.3g 食塩:0.5g

JA鹿児島県厚生連
地域医療推進部
〒890-0061
鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101
FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。

