



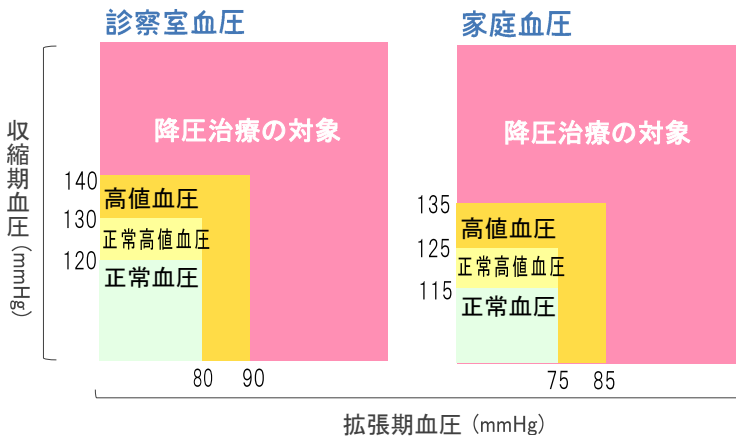
テーマ：高血圧を放置していませんか？

過去の栄養士だよりは
筑紫野市ホームページより見ることができます。

「血圧が少し高いけど何の症状もないし大丈夫だろう」と放置していませんか？高血圧は、喫煙に次いで、日本人の死亡に影響する要因です。「血圧くらい」と考えがちですが、放置せずに適切に予防や治療をすることが大切です。

普段の血圧を知っていますか！？

血圧値の判定基準



- ・病院で測ったから緊張して高くなっただけだろう
- ・歩いて息切れしていたから高かっただけだろう

一次的な血圧の上昇ならよいのですが、継続的に高いようであれば問題です。一時的な血圧の上昇かを知るために自宅で血圧を測り普段の血圧を確認しましょう。
※健康推進課では血圧計の貸出（4週間）をしています。



- ・忙しくて病院に行けない
- ・血圧が少し高いくらい大丈夫だろう…

高血圧は、かなりの期間は症状が全くありません。しかし、長期間放置すると心臓や脳、腎臓に障害をきたし、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中を起こします。10年後、20年後の自分の体のために放置せずに適切に予防や治療をしましょう。

高血圧と関係の深い6つの生活習慣を見直そう♪

高血圧と関係の深い6つの生活習慣をご紹介します。下記の☑の項目からできることを見つけて始めてみませんか？継続することが最も大切です。無理なく取り組むことができる項目から始め、慣れてきたら項目を増やしましょう♪

取り組む項目に印(マーカー)をつけてみよう♪



食塩摂取を減らす

日本食は食塩のとりすぎになりやすく、日本人の高血圧の最大の原因は食塩のとりすぎです。食塩摂取量を1g/日減らすと、収縮期血圧で1mmHg 強の降圧が期待できるので意識して控えることが大切です。

- ☑ 漬物・佃煮・干物・ねり製品・肉加工品（ハム等）は1日1つまでにする
- ☑ めん類・汁物は1日1杯まで（めん類のスープは残す、汁物は具沢山に）
- ☑ 調味料はかけずにつける
- ☑ 外食や食品購入時は表示されている食塩量を確認して少ないものを選ぶ



DASH食を取り入れる

DASH食（野菜・果物を多くとり、コレステロールや飽和脂肪酸を減らす食事）が降圧に有効と言われています。特に、野菜・果物は余分な塩分の排泄を促して降圧効果を高めます。

- ☑ 野菜を毎日5皿以上食べる
- ☑ 果物は毎日柿1個程度を食べる ※とりすぎには注意が必要です
- ☑ 肉類は脂の少ない部位を選ぶ・脂身（白い部分）を取り除く
- ☑ バターや生クリームを含む菓子類を減らす



体重をコントロールする

肥満により血圧が上昇するため、肥満がある場合は減量をしましょう。体重1kg 減少につき、血圧が約1mmHg 低下すると言われています。

- ☑ 腹八分を心がける
- ☑ 寝る2時間前までに夕食を終える
- ☑ 夕食後に間食をしない
- ☑ ゆっくり噛んで食べる
- ☑ 揚げ物を食べる回数を減らす
- ☑ 外食や食品購入時は表示されているエネルギー量を確認して少ないものを選ぶ



ほどほどの飲酒量にする

過度の飲酒は高血圧の原因となることが分かっています。1日の適量は男性で日本酒1合程度（ビール 500ml、焼酎 1/2合、ワイン 200ml、ウイスキー60ml）です。女性はその半分です。

- ☑ 適量を守る
- ☑ 飲酒をしない曜日を決める
- ☑ 今より飲む量を半分に減らす



運動をする

運動により降圧効果が得られます。ウォーキング（速歩き）、水中運動、自転車などの有酸素運動を毎日30分以上または週180分以上、ややきついと感じる強度で行うことが理想です。

- ☑ 毎日30分以上運動をする
- ☑ 週180分以上運動をする
- ☑ 今より10分多く体を動かす
- ☑ 歩数を増やす・速足で歩く



禁煙をする

1本のたばこで15分以上血圧が上昇することが分かっています。また、喫煙はがん（日本人の死因第1位）をはじめ、脳、心臓、血管など多くの病気と関係しています。禁煙を真剣に考えてみませんか？

- ☑ 禁煙外来を受診する
- ☑ 禁煙を周りの人に宣言する
- ☑ライター、灰皿など禁煙に関係するものは全て捨てる

旬をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



※ドレッシングの栄養価です

[1人分] エネルギー67kcal 塩分 0.3g 食物繊維 1.2g



[1人分] エネルギー90kcal 塩分 0.7g 食物繊維 0.9g

万能！玉ねぎドレッシング

【材料】(6人分)

玉ねぎ	…1/2 個	砂糖	…大さじ 1
パプリカ	…1/4 個	塩	…小さじ 1/2
		みりん	…大さじ 1 と 1/2
		醤油	…大さじ 1 と 1/2
		サラダ油	…大さじ 2
		酢	…1/4 カップ

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにし水にさらし、水分をよくきっておく。
 - ② パプリカは細切りにする。
 - ③ 保存びんに調味料を入れて、玉ねぎとパプリカを加えよくふって混ぜる(一晩おくとマイルドな味になります)。
- ※ 冷蔵庫で1週間保存可能。サラダ、焼き物、揚げ物に合う万能ドレッシングです♪

炊飯器で鶏ハムを作ろう

【材料】(2人分)

鶏むね肉 1 枚、砂糖 小さじ 1、塩こしょう 適量

【作り方】

- ① 鶏むね肉は皮をはぎ、全体をフォークでさす。
 - ② 砂糖、塩こしょうを全体にまぶして、チャック付の保存袋に入れる(冷蔵庫で一晩おくとより GOOD!です)。
 - ③ 炊飯器に沸騰させたお湯を注ぎ②を入れ、保温スイッチを押して 1 時間待つ。
- ※ 塩こしょうの代わりにオールスパイスや塩麹などアレンジ OK!

たまねぎ

旬：9～11月



特有の香りと辛みの成分であるアリシンが豊富に含まれています。アリシンはビタミンB1の吸収を高めたり、血液をサラサラにする働きがあるといわれ、疲労回復や動脈硬化予防に効果的であると期待されています。

選び方：◎皮がしっかり乾燥していて、形は丸く、堅く締まっているものを選びましょう。触ったときに柔らかく感じるものは、中が傷んでいる可能性があるため注意しましょう。

保存方法：日に当たらず湿気がない風通しの良い場所に置けば、数か月の保存が可能です。切ったものは、切り口にラップを密着させて包み、ポリ袋などに入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

チンゲン菜のかに玉あんかけ

【材料】(4人分)

チンゲン菜	…3 株	★	水	…1 カップ
ごま油	…大さじ 2		酒	…大さじ 1
塩	…少々		薄口醤油	…大さじ 1/2
			片栗粉	…小さじ 2
			カニ缶	…1/2 缶
			(かにかまぼこで代用可)	
			卵	…1/2 個

【作り方】

- ① チンゲン菜は3～4cm 長さに切る。
- ② ★を全て鍋に入れ、混ぜながら煮立てる。とろみがついたら、穴あきお玉で卵を少量ずつ加える。
- ③ フライパンにごま油を熱し、チンゲン菜を茎、葉の順に塩をふって炒め、器に盛り、②をかける。

チンゲン菜の美味しい茹で方

チンゲン菜は茹でて食べても美味しいですよ♪

- ① チンゲン菜 1 袋分をよく洗う。根元の部分は十字の切り込みを入れて土をしっかりと洗い流す。
- ② 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら塩小さじ 1 とごま油大さじ 1 を加える。
- ③ チンゲン菜を根元から入れ 10 秒したら全体を入れて 30 秒茹でる。
- ④ そのままザルに上げて冷ます。

チンゲン菜

旬：9～11月



抗酸化作用のあるβ カロテン、ビタミンC・Eを含むほかカリウムやカルシウム、骨粗鬆症予防のビタミンKも含まれます。アクや味のクセがなく煮崩れしにくいので、炒め物やお浸し、煮物、スープなど幅広い料理に用いられます。

選び方：◎葉がみずみずしく綺麗な緑色、茎が肉厚でハリとツヤがあるもの、切り口が乾いていないものを選びましょう。

保存方法：乾燥しないように新聞紙で包み、根元を下に立てて冷蔵庫の野菜室に保存しましょう。青菜の中では日持ちする方ですが、なるべく早めに使いきりましょう。