

サイレントキラー高血圧 「血圧高いね」の 放置は×(バツ)

高血圧は自覚症状がほとんどないまま、
体の中で動脈硬化が静かに進行し、
放置していれば様々な合併症を引き起こします。
ご自分の血圧の状態をご存じですか？

高血圧が危険な理由

高血圧

血管に強い負担がかかっている状態。

動脈硬化

血管内が細くなり心臓に負担がかかる状態。



脳卒中

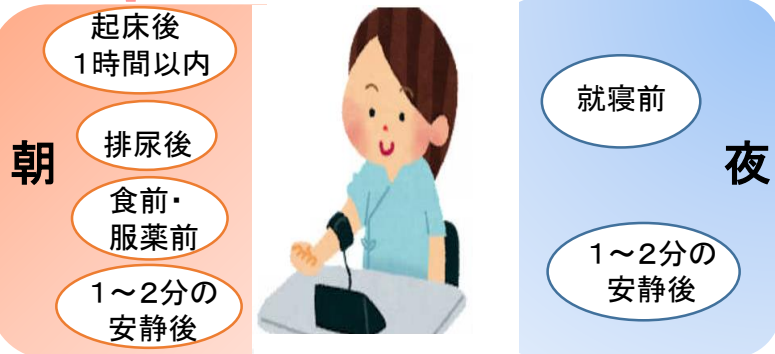


心臓病



慢性腎臓病

家庭血圧の測り方



※測定方法がわからない時はご相談ください。

生活習慣改善のポイント



減塩



バランスの良い食事



減量



減酒

ストレス



ストレス発散



運動



禁煙

明日からもイキイキ元気に生活するために
ちょっと役立つ知識をお届け♪

始める！ 広がる！ はだの 健康スタイル

2022年1月発行
Vol.5

裏面にヘルシーレシピあり♪ぜひお手に取ってご覧ください◎

高血圧の診断基準

	収縮期血圧 (最大血圧)	拡張期血圧 (最小血圧)
診察室血圧 (mmHg)	140以上	90以上

※家庭血圧は診察室血圧より5mmHg低い基準値です。

こうならないために！



- ・自分の血圧の状態を知ること
- ・生活習慣を改善することが大切です。

毎日同じ条件で
安定した状態で
血圧測定してください。



・血圧について医師に相談する場合、
家庭血圧の値を記録し、持参することをお勧めします。

・家庭血圧が低くなったからといって
自己判断でお薬をやめないでください。

※「高血圧治療ガイドライン2019」を参照に作成しています。

食のちからで健康になろう

空野市特定健康PRキャラクター



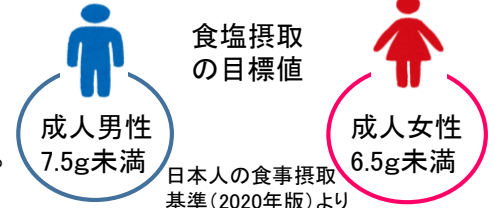
～ 減塩で高血圧予防 ～

食塩の多い食生活が続くと高血圧につながるだけでなく、さまざまな病気を引き起こすこともあります。ポイントをおさえて今日から減塩にチャレンジ！できることから始めてみませんか？

◆ 達成しよう！食塩摂取の目標量

令和元年の国民健康・栄養調査によれば、日本人の1日当たり平均食塩摂取量は男性が10.9g、女性が9.3g。男女ともに約3g減らさなければ、現在の目標値に届きません。

※高血圧の治療においては、6g未満を推奨しています。
例えば・・・



ラーメン

食塩相当量 約5g

汁を半分残すと約2g減塩



味噌汁

食塩相当量 約2g

具沢山にして汁を半分にすると約1g減塩

◆ 塩味以外の風味でおいしく減塩！

だしを活用したり、調味料の工夫をしたりすれば、食塩の量は少なくてもおいしく食べることができます。

旨味	酸味	辛味	薬味(香味野菜)
かつお節、昆布、干し椎茸など	レモンなどの柑橘類、酢	こしょう、カレー粉、わさびなど	しそ、生姜、長葱、みょうがなど

まろやかなコクでほっこり♪白菜の豆乳スープ

◆【材料 4人分】

- | | |
|-----------------|--------------------|
| ✓ 白菜……………240g | ✓ 酒……………25g |
| ✓ 人参……………40g | ✓ 味噌……………小さじ1と1/2 |
| ✓ 玉ねぎ……………120g | ✓ 調整豆乳…180cc |
| ✓ バター……………5g | ✓ 塩……………小さじ1/6(1g) |
| ✓ だし汁……………180cc | |

◆【作り方】

- ① 白菜は葉と軸に切り分け、軸の部分は4cm幅の削ぎ切りにし、葉はざく切りにする。
- ② 人参は3mm厚さの輪切り、玉ねぎは1cm幅のくし型に切る。
- ③ 鍋にバターを入れ、玉ねぎと人参を炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら白菜の軸を加えて炒め、1～2分炒めてから葉も加えてさっと炒める。
- ⑤ だし汁を加え、さらに酒を加える。
- ⑥ 蓋をして中火で5分ほど煮て、野菜が柔らかくなったら火を弱め、味噌を溶き入れる。
- ⑦ 常温の豆乳を加え、沸騰させないように温める。
- ⑧ 塩を加えて出来上がり。

エネルギー 73kcal
食塩相当量 0.7g
野菜摂取量 100g



基本のだし汁の取り方、他の料理を動画で紹介しています

Happy Dish Note YouTube



管理栄養士のひとくちメモ

だし汁の旨味と、まろやかでコクのある豆乳を合わせ、野菜たっぷり具沢山のスープに仕上げました。具沢山にすることで汁の量が少なくなり、食塩摂取量を抑えています。不足しがちな野菜をたっぷり食べられて一石二鳥。野菜もしっかり摂ってバランスよく食べましょう。