



# えいよう通信



朝晩も冷え込み、寒い季節となりました。いかがお過ごしですか。

今回は寒い時期に特に気をつけたい「**高血圧**」についてご紹介します。

血圧が高いと注意が必要と聞いた事があるかと思いますが、それはなぜ

なのでしょう？ 血圧とはその名の通り、血管にかかる圧力の事ですが、

これが高いと血管に負担がかかり、傷みややすくなる為です。

高血圧の割合は年齢と共に増加傾向にあることが分かっています。

長年の生活習慣や食生活によって引き起こされる為、急増する年代より

前から注意する事が大切です。では高血圧を防ぎ、治療を進めるには

どのような食事にするか、良いのでしょうか？

● **塩分は控えめに摂り、薄味に慣れましょう。**

天然のだしや酸味、香辛料を上手に取り入れて風味豊かに頂きましょう。

麺類の汁は残し、醤油やソースはかけずにつけて食べるようにします。

● **適正なエネルギーを摂り、肥満を予防しましょう。**

肥満がある場合は減量するだけで血圧が下がることも。肥満がなくても

良質なたんぱく質を摂り、コレステロールの多い食品は控えましょう。

● **野菜や海藻、果物を積極的に摂りましょう。**

これらにはカリウムという成分が含まれており血圧を下げる働きを持ち

ます。野菜類は毎食、果物は一日一回は食べるようにしましょう。

● **食事は規則正しく、ゆっくりと楽しく摂りましょう。**

アルコールは適量を守り、休肝日を設けましょう。

これらの他にも禁煙を心掛けることや十分な睡眠をとること、ストレスを

ためないこと、適度な運動を行うことなど、組み合わせることで

高血圧の予防・改善に働きかけます。

## 塩分を摂り過ぎないために

\* 調味料は計量して使いましょう。

目分量は入れ過ぎにつながります。



\* 塩味は重点的に使いましょう。

全て薄味だと物足りないので、普通の味付け



にすることで食事の満足度が高まります。

\* 麺類の汁は残すようにしましょう。

1杯に5~6gの塩分が含まれるといわれていますが

そのうち4~5gは汁に入っています。



\* 加工食品は出来るだけ避けましょう。

保存性を高めるために、意外と食塩が入っています。

## 野菜は沢山食べていますか？

野菜に多く含まれる『カリウム』は、体の中の余分な『ナトリウム(塩分)』を体の外に出してくれる働きがあります。

1日の目標量は **350g** といわれています。

令和元年度の国民健康・栄養調査では、20歳以上で1日350g以上野菜類を摂取出来ている人は全体の3割でした。年齢が上がるにつれ摂取量は多くなっていますが、ほとんどの方が不足しています。

野菜は茹でたり炒めたり 加熱することでカサが減り、沢山食べることが出来ます。

まずは1品増やすよう心掛けてみましょう。

※腎臓病の方など制限が必要な場合もあります。



## 紅葉弁当

### 当院の行事食

【献立】\*栗赤飯 \*天ぷら \*煮物  
\*ポテトサラダ \*なます \*フルーツ \*清汁  
季節感があって患者様に大好評でした♪

(食事提供)日清医療食品(株)

## 柚子風呂でぽっかぽか

お風呂は体を温めるのに一番手っ取り早い方法ですよ。湯船にゆっくり浸かって体を温めましょう。

冬は柚子風呂がお勧め！というのも、柑橘類の皮には精油成分が含まれていて、それが体を温める効果があるのです。爽やかな柚子の香りに包まれて、気持ちもリラックスできる最高の時間です(\*^▽^\*)

冬至の日に柚子風呂に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。

2023年の冬至は**12月22日**です。

