



久しぶりに血圧を測ったら、前より高くなっていて、気になるりん。
気を付けたらいいこと、なにかあるりんか？

こふでりん先生



ふでりん、自分の血圧を知ることとはとても大事だりん！
日々の生活、食事や睡眠を振り返ってみるりんよ！

❁ 血圧の基準値は？ (高血圧治療ガイドライン・日本高血圧学会・2019年7月更新)



血圧の測り方のポイント

排尿後

1～2分の
安静後

起床後
1時間以内

食前
服薬前



❁ 血圧が高い状態が続くとどうなるの？



知らないうちに 脳や心臓の血管の壁が厚く、硬くなる**動脈硬化**を起こし、
腎臓などのはたらきが悪くなります。

高血圧の怖さは、ほとんど自覚症状がないことです！



❁ どうして血圧は高くなるの？ おもな原因と対策について

加齢

加齢は止められませんが、
生活習慣を見直すことで
血管年齢の維持は
可能です！

過労・ストレス・睡眠不足

好きなことをするなど、ストレスと
上手く付き合いましょう。
毎日同じ時間に布団に入るなど、
質の良い睡眠を目指しましょう。

運動不足

散歩やストレッチなど
無理のない有酸素運動を
取り入れましょう。



お酒の飲みすぎ

飲む量や頻度が増えると、
おつまみの塩分も影響して
血圧が上昇傾向に！
飲む量・頻度を意識
することが大事です。



たばこ

煙に含まれるニコチン等が
血圧を上げて動脈硬化を
進めることが分っています。
1本からでも**控え**ましょう。

塩分のとりすぎ

塩分は、高血圧など生活習慣
病に影響を及ぼします。
1日の食塩摂取量の目安
広島県は8g以下/日

減塩

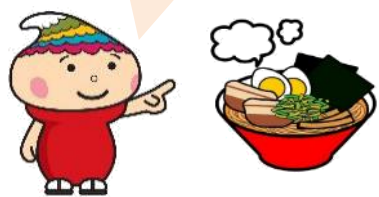
保健師の渡邊が
お待ちしております。



★塩分摂取量は健康相談で測定できます。詳細は町広報で確認を！

☑チェック 『おいしく減塩🔗』のすすめ

ラーメンの汁
どのくらい飲んでる？



汁の量	塩分量		
	スープ	麺	全体
<input type="checkbox"/> 全部飲む	4.8	0.3	5.1
<input type="checkbox"/> 半分残す	3.2	0.3	3.5
<input type="checkbox"/> 飲まない	1.6	0.3	1.9

高い
↑
塩分
↓
低い

みそ汁の具は
どれくらい？



具の量	汁の量	野菜量(およそ)	塩分量
<input type="checkbox"/> 少ない	150	3	1.5
<input type="checkbox"/> たくさん	130	53	1.1

高い
↑
塩分
↓
低い

※ 汁を飲むほど塩分が**多く** ↔ 具材を増やすほど塩分が**減る**

🌸 からだにやさしい減塩のすすめ

- ① 食べる量を減らしたくない人は、今より少し薄味にしましょう。
- ② 薄味にしたくない人は、味の付いている料理の量だけを減らしましょう。
- ③ ①も②もしたくない人は、まず、減塩レシピ・商品を取り入れてみましょう。

安芸地区地域活動栄養士会・井野口さん家のレシピ ～野菜たっぷり減塩みそ汁～

【材料】2人分

- A
- ちりめんじゃこ 5g
 - だし昆布(細く切る) 1g
 - 水 200ml
- 油揚げ 1/2枚
- B
- たまねぎ(中1/2個) 100g
 - かぼちゃ(1/8個) 100g
 - えのきだけ(小1/2袋) 40g
 - ねぎ(小口切り) 10g
 - みそ 15g



エネルギー: 132 kcal
たんぱく質: 6.1g
塩分: 1.0g
(1人あたり)

けんこう華齡教室で紹介

大好評



【作り方】

- ① 鍋にAを入れてしばらくおく。
- ② 油揚げはキッチンペーパーで包んで油をとり、食べやすく切る。
Bの野菜はいろいろ、240gを目標に、食べやすく切る。
- ③ ①の鍋に、油揚げ、Bを加え火にかける。
沸騰したらフタをして、弱火でコトコト煮る
- ④ 野菜が煮えたら、みそを溶き入れねぎを加え、火をとめる。

🔗井野口さんメモ🔗

- ・フタつき、小さめの鍋で、食べ切る量を作ります。
- ・野菜はいろいろ、その時季にあるものなんでも◎。
- ・朝食にしたいときは、作り方①を前夜から冷蔵庫で準備します。



お問い合わせ：熊野町役場 高齢者支援課TEL820-5605・健康推進課TEL820-5637

次回は7月に配布します！