



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



## ❁ 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います。

★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。

