



健康ガイド

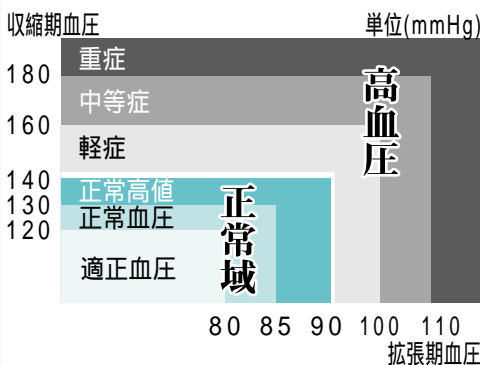
血圧は

健康のバロメーター

自分の血圧、ご存じですか

自分の血圧値がどれくらいか知っていませんか。以前は、収縮期血圧の正常値は年齢プラス90といわれていましたが、現在は左図のようになっていきます。定期的に血圧を測定し、健康管理に役立てましょう。

公民館・地区保健室（日程は本紙5ページ「健康伝言板」参照）では、保健師や栄養士が、血圧を測定したり、栄養や食事の相談を受けたりしています。お気軽にお越しください。



収縮期血圧…心臓が収縮して血液を動脈に送り出すとき血管に与える圧力。
最高血圧・最大血圧ともいう。
拡張期血圧…心臓が膨らんで血液を送り出す準備をしているときにかかる圧力。最低血圧・最小血圧ともいう。

減塩し、適度な運動をしましょう

血圧とは、体中を流れている血液が血管の壁を押している力のことです。この力が強すぎると血管が傷み、様々な病気の原因になります。定期的に血圧を測り健康管理に役立てましょう。

減塩しよう

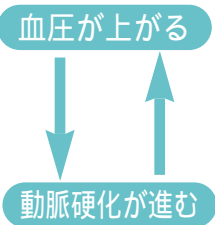
減塩が第一です。舌で感じる塩分ばかりではなく、食品やインスタント食品に含まれている塩分にも注意しましょう。肥満を解消しよう

体重が増加すると血管の長さが伸びたり、血液の量が増えたりして、血圧が上がる原因になります。

適度な運動をしよう
週に3日以上は、軽く汗ばむ程度の運動を30分以上行いましょう。

通勤や職場では階段を使い、意識的に歩くようにするのによいでしょう。

禁煙しよう
喫煙は血管を収縮させ、血圧を上げます。がんや心臓病などの危険性を高めます。



血圧の内側が狭くなり、血管壁の弾力性が落ちて抵抗力が高まることで血圧が上がる

血管壁に強い圧力がかかり、血管壁を傷めて動脈硬化を促進する



クッキングタイム 毎月19日は食育の日

子どもが喜ぶ野菜たっぷり料理

イタリアなべ

材料（5人分）

- 玉ネギ.....1個
- ジャガイモ.....1・1/2個
- キャベツ.....1/3個
- ピーマン.....2・1/2個
- ベーコン.....80g
- 溶けるチーズ.....160g

作り方

玉ネギは薄切り、ジャガイモは5mm幅に切る。
キャベツは3～4mmにちぎり、ピーマンは2cm、ベーコンは3cmの角切りにする。
厚手の鍋に玉ネギ、ジャガイモ、ベーコン、キャベツ、ピーマン、チーズの順に入れてふたをする。弱火で30分くらい蒸し煮にする。

栄養価（1人分）エネルギー252kcal/タンパク質11.8g/脂質14.9g/カルシウム247mg/鉄分0.8mg/塩分1.2g/ビタミンC73mg/食物繊維3.1g