

## どうして冬場に血圧が高くなるの？

血圧が変動する要因のひとつに末梢血管の抵抗があります。冬は寒いので、熱が外部へ逃げることを阻止しようと、血管が収縮して細くなります。すると、血管の面積が小さくなり、血液を送るために力が必要になります。この大きな力がかかることによって血圧が上昇するのです。春〜秋は正常値でも冬は血圧が高くなる可能性もあるため、注意が必要です。

★毎日、血圧を測定・記録し、自身の血圧を確認しましょう★

## 冬場は注意！ヒートショック

ヒートショックとは急激な温度変化によって血圧が大きく変動することにより、身体に大きな負荷がかかることです。

12月から2月の冬場に起こりやすい「浴槽での事故」の一因となっています。お風呂に入るときは、浴室暖房で浴室を暖め、入るようにしましょう。

血圧手帳を役場で配布しています



## 食事でも、塩分に気をつけましょう

**得** 肥満予防にもつながるよ！！

栄養成分表示を意識しましょう

1日当たりの食塩摂取目標量  
男性：7.5g未満 女性：6.5g未満



### 栄養成分表示 1食(85g)あたり

エネルギー	497kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	22.0g
炭水化物	66.6g
ナトリウム	2000mg
ビタミンB1	0.38mg
カルシウム	130mg

(食塩相当量 5.1g)

ナトリウム (mg) ×2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量 (g) です

ここを見て!!

食塩相当量の多い食品に気をつけましょう

### 食塩相当量が多い食品の例

▼ 海鮮丼 1食 約 6g	▼ ラーメン 1杯 約 4~6g	▼ きつねうどん 1杯 約 6g
▼ 梅干し 1個(正味10g) 2.2g	▼ はんぺん 1枚(100g) 1.5g	▼ 明太子 1/2腹(30g) 1.7g

## 食事内容はどうですか？

### 食事内容をチェックしましょう！

- 食塩の多い加工食品をよく食べる
- 一日、汁物(味噌汁・すまし汁・スープ)やめん類などをかかせない
- 食卓に必ず、漬物・佃煮類が常にある
- 市販食品や外食をよく利用する
- 味は濃いほうを好む
- しょうゆ、ソースはかけて食べるのが好きである



## 食べ方にも気をつけましょう

汁物は1日1回、週3回まで

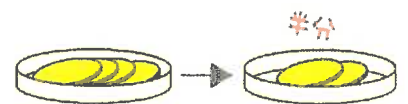
汁物(味噌汁、すまし汁、シチュー、スープ)は1日1回、週3回までに。ビタミンA、ビタミンCの多く含まれている緑黄色野菜をしっかり摂ります。



1日1回  
週3回

佃煮、漬物は今までの半分に

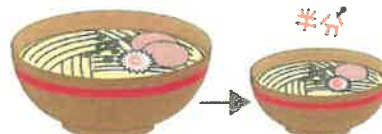
いつも食卓の上に佃煮、漬物があるとつい、食べたくなります。食べたい時だけ食卓に。量も半分にしましょう。



半分

めん類は食べる頻度を抑えて

めん類の好きな人は食べる頻度を極力控えて。とりあえず、今までの半分に、、、



半分

寿司は意外と食塩相当量が多い

寿司類(外食・市販のもの)は意外と食塩相当量を多く含んでいます。食べる頻度を抑えましょう。



注意!

あなたは6項目の中、あてはまる項目がありますか？  
とりあえず、できるところから食事を見直しましょう！

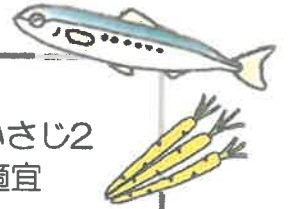


# おいしく、からだにやさしい、減塩レシピ



## <タラとホタテのホイル焼き>

塩分：1.0g



### 材料（2人分）

- ・タラ（白身魚）2切れ
- ・ホタテ 4個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・しめじ 1/2袋
- ・人参 10g

### 【調味料】

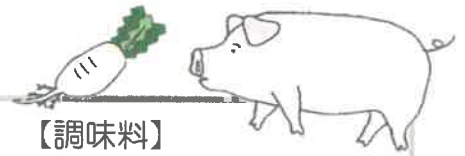
- ・味ぽん 小さじ2
- ・万能ねぎ 適宜

### = 作り方 =

- ①玉ねぎは薄切りし、しめじは石づきをとり、小房にほぐす。人参は型で抜く。
- ②アルミホイルを広げ、タラをおき、ホタテと①を添えて包み、フライパンにのせてふたをし弱めの中火で10分ほど火が通るまで焼く。
- ③アルミホイルごと器に盛り、ポン酢をかける。お好みで万能ねぎを散らす。

## <豚汁>

塩分：0.8g



### 材料（2人分）

- ・豚肉（ばら） 60g
- ・大根 50g
- ・ごぼう 15g
- ・人参 1/8本
- ・しめじ 1/2パック
- ・長ネギ（小口切）10g

### 【調味料】

- ・水 400ml
- ・醤油 小さじ1/2
- ・みそ 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ2
- ・七味唐辛子 適量

お好みで芋類や野菜類を追加してもおいしくいただけます。



### = 作り方 =

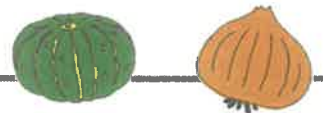
- ①豚肉は一口大に切る。大根と人参はいちょう切りにする。ゴボウはさがきにする。しめじは小房に分けておく。
- ②鍋にごま油を熱し、ごぼう、大根、人参の順に炒める。さらに豚肉、しめじを加えて軽く炒める。
- ③水を加え、沸騰したらアクを取り、弱火～中火で約10分煮る。
- ④最後に長ネギ、醤油とみそを入れて混ぜる。
- ⑤器に盛り、七味唐辛子を振る。

### 香辛料の減塩効能

香辛料を食事の中に足していくことで、塩分を控えて物足りなくなった料理の味を引き締めたり、風味を引き立てたりするのに効果的です。

## <カレー風味の野菜マリネ>

塩分：0.2g



### 材料（2人分）

- ・カボチャ 75g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・赤パプリカ 1/4個
- （お好みの野菜でもOK）

### 【調味料】

- A・穀物酢 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・塩 0.5g
- ・レモン汁（果汁） 大さじ1/2
- ・カレー粉 小さじ1/2

### = 作り方 =

- ①かぼちゃ、たまねぎ、赤パプリカは薄切りにする。耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ電子レンジ（600w）で3分加熱する。
- ②Aのマリネ液をジッパー付き保存袋に入れて混ぜ合わせる。