い　き　い　き　　通　信　vol.60

◎ 高血圧予防、改善の取組み

◉ 高血圧の５大原因

・偏った食事
・塩分の摂り過ぎ
・睡眠不足
・運動不足
・喫煙

◉ 生活習慣の改善が最も重要

・栄養ﾊﾞﾗﾝｽの摂れた食事
　塩分を控え（約6～8ｇ/日）、魚や野菜を摂りましょう。
・調味料、香辛料等を上手に使い、減塩しましょう。
　（ﾆﾝﾆｸ、生姜、減塩みそ、酢、唐辛子、青ｼｿ、ごま、ﾀｰﾒﾘｯｸ等）
・カリウムを含む食材を摂りましょう。
　（ﾊﾞﾅﾅ、ﾘﾝｺﾞ、野菜（枝豆、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ｶﾎﾞﾁｬ、ﾄﾏﾄ）ｲﾓ類、海藻ほか）
・運動習慣（毎日出来る簡単な有酸素運動）
　（椅子に座って足首回し、ももあげ。大きく深呼吸など）
・規則正しい生活（約5～７時間/日、の睡眠）
・過度の飲酒、喫煙に気をつける。（できれば禁煙を）

◉ 血圧を下げる食材ﾍﾞｽﾄ7

①. 低脂肪/無脂肪ﾖｰｸﾞﾙﾄ
　低脂肪の乳製品には、高血圧対策に有効なｶﾙｼｳﾑがたっぷり。
②. バナナ
　ﾊﾞﾅﾅ１本には、420ｍｇのｶﾘｳﾑと食物繊維が豊富。
③. 葉もの野菜
　ｹｰﾙ、ほうれん草、ﾙｯｺﾗ、ﾚﾀｽなどはｶﾘｳﾑの宝庫。
④. ニンニク
　ｱﾘｼﾝと言う成分が血圧を下げる効果がある。
⑤. さつまいも
　ｶﾘｳﾑやﾏｸﾞﾈｼｳﾑも豊富で食物繊維も豊富。
⑥. サーモン
　ｵﾒｶﾞ3系脂肪酸とﾋﾞﾀﾐﾝDが豊富。
⑦. アボガド
　ｱﾎﾞｶﾞﾄﾞ１個に975ｍｇのｶﾘｳﾑが含まれ
　ｶﾙｼｳﾑやﾏｸﾞﾈｼｳﾑもしっかり摂れます。

・高血圧の症状によっては、お薬との併用になりますが、食事による血圧管理をご自分で取り組み、お薬を減らしましょう。
・間食や夜食を極力控え、胃の負担を下げましょう。

塩分の多い食事の例（塩分は1日に6～8グラム以下に）

調味料に含まれる塩分

食品名	食塩含量（g）	
	小さじ1杯	大さじ1杯
食塩	5	15
甘味噌	0.4	1.1
辛味噌	0.8	2.3
しょうゆ	1	3
減塩しょうゆ	0.5	1.5
ウスターソース	0.5	1.4
中濃ソース	0.3	0.9
ケチャップ	0.2	0.6
マヨネーズ	0.1	0.3

血圧を下げるツボ（減塩+このひと押し）

左右の耳を
同時に刺激する

人さし指の腹を降圧溝に当てて、反対側から親指でつまむようにして押しもむ。

介護保険には、高齢の方やそのご家族を支援するさまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご相談ください。

・介護保険は、だれでも利用できるの？
・介護ｻｰﾋﾞｽ利用は、いくらかかるの？
・介護ｻｰﾋﾞｽは、どうすれば利用できるの？
無料でお手続きいたします。

お問合せ先