



「高血圧」ってどんな病気？

高血圧は国民の4人に1人とも言われている生活習慣病のひとつです。日本人の高血圧の約9割は生活習慣が原因による「本態性高血圧」です。食塩のとり過ぎや過食、運動不足、過剰なストレスといった生活習慣は早めに改善し、高血圧予防に努めましょう。

↑血圧を上昇させるメカニズム↑

心臓から送り出された血液が、血管の壁に与える圧力を血圧といいます。



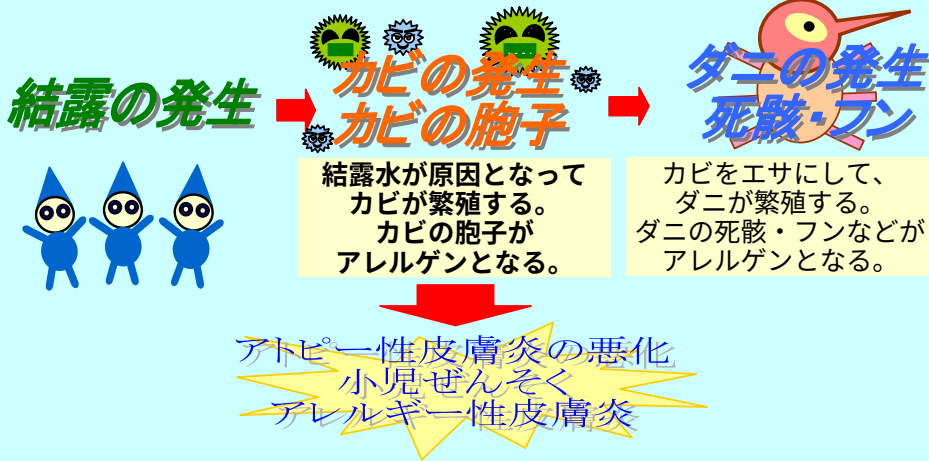
↓高血圧を予防するために…↓

- * 食塩は控えめに
- * エネルギーはとり過ぎない
- * バランスのよい食事を心がける
- * 適度な運動習慣をつくる
- * 禁煙
- * 十分に休養する

知っていますか？結露のトラブル

この季節、暖房をつけたり、お風呂に入ると、窓に水滴がたくさんついていることはありませんか！？それが**結露**です。その結露からはじまる病気があるって知っていましたか？

結露を放っておくと…



★結露を防ぐには★

- 洗濯物は出来るだけ室内では干さない。
- 室内の植木は少なめに、水やりは最小限にする。
- 水槽は玄関などの、外気が入りやすいところへ置く。
- 暖房機、加湿器を使う時は、こまめに換気する。
- お風呂のふたは必ずする。
- 押入れ、納戸、タンスの戸や引き出しは、こまめに開ける。
- 寝る前5分間は寝室の窓を開けておく。
- 台所を使う時や浴室の使用が終わった時に窓を開け、換気扇を回す。

😊 風邪予防と一緒に結露も防いで、この冬を健康に過ごしましょう 😊

季節の食材



白菜は、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄分、カロテンなどを含んでおり、風邪の予防に有効ですが、高血圧の人にもおすすめの野菜です。白菜に含まれるビタミンCは血管を若々しく柔軟にし、カリウムは血圧を上昇させる原因のひとつである余分なナトリウムを体外へ排出してくれます。ビタミンCとカリウムはどちらも水に溶け出しちゃうので、煮汁ごと食べるスープや鍋物にしてたくさんいただきます。

高血圧改善レシピ

白菜とサーモンのクリーム煮



材料 (1人分)

- ・生さけ 1切れ (130g)
- ・白菜 1枚 (100g)
- ・しいたけ 2枚 (20g)
- ・グリーンアスパラ 1本 (15g)
- ・水 カップ 1/2
- ・固形コンソメ 1/2個
- ・牛乳 カップ 1/2
- ・水溶き片栗粉 片栗粉大さじ 1/2と 水小さじ2
- ・パセリ (みじん切り) 適宜

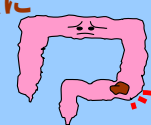
★作り方★

- ① 生さけは骨を除いて4等分に切る。白菜はざく切りにし、しいたけは軸をとって半分に切る。グリーンアスパラは1cmの斜め切りにしておく。
- ② 鍋に水と固形コンソメを入れて沸かし、白菜、さけ、しいたけを入れフタをして 弱火で10分ほど煮る。
- ③ ②にグリーンアスパラと牛乳を入れてひと煮立ちさせた後水溶き片栗粉でとろみをつけて器に盛り、パセリを散らす。

便秘解消！

快腸生活のススメ！

特に病気はないのに、便秘を繰り返す場合、生活習慣に問題があることが多いのです。「生活リズムの乱れ」「偏った食事」「運動不足」などによって起こります。お腹に優しい生活習慣に切り替えていきましょう。



便秘解消のコツ

- 朝食は、必ず食べましょう！
朝は、空腹の胃に食べ物が入ってくるので、腸への刺激が強くなり腸の動きが活発になります。排便には絶好のチャンスです！起床時にコップ1杯の水か牛乳を飲むと、効果的！
- 決まった時間にトイレに行きましょう！
朝は余裕をもって起き、朝食後、できるだけ決まった時間にトイレに行く週間をつけましょう。
- 食物繊維を十分とりましょう！
食物繊維には便の流れをスムーズにして、便を出しやすくする働きがあります。野菜類の他に、海藻類・きのこ類・豆など積極的にとりましょう。
- 運動不足を解消しよう！
運動不足になると、腸への刺激が弱くなります。また、腹筋が弱っているため排便のとき、お腹に力が入らず排便しにくくなります。普段あまり体を動かさない人は、少しずつでもよいので腹筋を鍛える運動を行いましょう。



腹筋運動

あお向けになって、両膝を軽く立てる。
自分のおへそを見るようなつもりで
頭をゆっくり上げて、その状態を10秒間
保つ。これを10回行なう。