

2018 夏号

ハッピースマイル

高 血 圧

平成30年度より、血圧を**2回測定した方は平均値**を結果としてお返しすることとなりました。

血圧の正常値:129/84mmHg以内

高血圧の状態が続くと・・・

血圧が高いと、心臓から血液が送り出されるときに、強い圧が血管にかかってしまいます。
その状態が長く続くと、血管が障害され、動脈硬化が進行し、
脳卒中や**心筋梗塞**が起きやすくなります。

白衣性高血圧

家庭で測ると正常なのに、病院や健診では高血圧になります。
この場合は、一時的に高血圧になっているだけなので、
脳卒中や心筋梗塞のリスクはあまり高くありません。

仮面高血圧

白衣性高血圧より発見されにくく、怖い病気です。
病院や健診では正常なのに、家庭で測ると高血圧になります。
そのため、高血圧と診断されず、また自分でも気づきにくいので、
知らない間にどんどん血管に負担をかけてしまいます。

血圧が高い方の中には
このような方もいます。



◎家庭で血圧を測る習慣を作りましょう

- ・測定中は喋らず、じっとする
- ・手の位置は心臓の高さにする
- ・できれば背もたれのある椅子に座った状態で測定する
- ・1～2分安静にしてから測る

血圧を測るタイミング

- 朝測る場合
起床後1時間以内でトイレの後
- 朝食や服薬前
- 夜測る場合
夕食や入浴前 ※入浴や飲酒の影響を受けやすいため

◎塩分の摂りすぎに注意しましょう

- ・ラーメンは汁まで飲み干さない
- ・味噌汁は具を多くする
- ・醤油やタレは上からかけず、小皿に出してつける
- ・香辛料やお酢を上手に使い、塩や醤油の量を減らす

◎肥満の改善(標準体重を維持しましょう)

食生活の改善

- ・3食きちんと食べる
- ・野菜をたくさん食べる
- ・腹八分目を心がける
- ・おやつ、ジュースは週に何回と決め、毎日食べるのはやめる

運動不足の解消

- ・毎日継続できる運動をする
- ・軽く汗をかく程度の運動を週3日、1日30分以上行う
- ・運動に時間がとれない時は、歩く速度を早める等、運動の強度を上げる

オフ系ビールの選び方

最近では糖質オフやプリン体オフなど様々な種類のビールが発売され、何を選べば良いか分からない方も多いのではないのでしょうか？
今回はビールの選び方を紹介します!!

糖質/プリン体オフって
体にいいの？



簡単!おつまみレシピ

枝豆 ペペロンチーノ



(1人分)エネルギー150kcal、たんぱく質12g、塩分0.1g

材料(4人分)

- ・枝豆(冷凍でもOK)400g
- ・オリーブ油 大さじ1/2
- ・にんにくチューブ 2cm
- ・鷹の爪、黒胡椒 適量

- 1.枝豆の両端を切り落とし塩茹でする。
- 2.フライパンにオリーブオイルとにんにく、鷹の爪を入れ加熱し、香りが出てきたら枝豆を入れ炒める。
- 3.黒胡椒で味を整える。

ささみとキムチ のナムル



(1人分)エネルギー152kcal、たんぱく質23g、塩分1.2g

材料(2人分)

- ・鶏ささみ 3本
- ・酒 大さじ1
- ・キムチ 80g
- ・万能ねぎ 3本
- ★砂糖 小さじ1
- ★すりごま 大さじ1
- ★酢 小さじ2
- ★ささみの蒸し汁 全て
- 焼のり 適量

- 1.鶏ささみの筋を取り除き酒をふりラップをかけてレンジで約2分加熱する。
- 2.ささみは冷めてから手で細かくさき★のあわせ調味料と全ての材料で和える。

★ 糖質オフ系ビール

＜糖質オフ飲料＞
飲料100mlあたりの糖質量が2.5g以下のもの
＜糖質ゼロ飲料＞
飲料100mlあたりの糖質量が0.5g未満のもの
糖質オフと記載があっても0ではないので飲みすぎには注意が必要です。

★ プリン体オフ系ビール

プリン体が分解されてできる老廃物を尿酸といい、過剰に作られると体内に蓄積され痛風につながります。アルコールは体内で尿酸を作り尿酸の 排出を滞らせるといわれているので、プリン体ゼロ商品だからと安心せずに、1日のアルコールの適量を守ることが大切です。

★ オフ系ビールを選ぶときの注意

糖質やプリン体も気になりますが、原材料に注目してみましょう。ビールの味に近づけたり、飲みやすくするために甘味料やカラメル色素などの添加物が 加えられています。オフ/ゼロにする項目が多いほど、添加物の種類が多くなる傾向にありますので、成分表示をよく見て、添加物が少ないビールを選びましょう。

倉敷成人病健診センター

〒710-0824 岡山県倉敷市白楽町282
TEL:086-427-3333 FAX:086-422-6693
<http://www.fkmc.or.jp/checkup/>