

高血圧を予防・改善しましょう



日野町は脳血管疾患の死亡率が県内1位です

減塩

★ポイント

1. つけものは控える
2. めん類の汁は残す
3. 食材の持ち味をいかし、むやみに調味料を使わない
4. みそ汁やスープは具たくさんにする
5. 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
6. 外食や加工食品を控える

減塩



人間の身体になくてはならない「塩」。でも、摂りすぎると高血圧につながります。

今回は、減塩と血圧測定についてお伝えします。

です。

適正体重の維持・適度な運動・節酒・禁煙

がります。キーワードは**減塩・栄養のバランス**。

脳血管疾患（脳卒中）を予防するためには、高血圧の予防・改善が効果的です。血圧とは、血管内にかかる圧力のことです。高血圧になると血管に負担がかかり続けるために血管が傷つきやすくなり、動脈硬化を促進します。高血圧は自覚症状がほとんどありません。血圧を下げると、脳卒中や心筋梗塞になるリスクが下がります。キーワードは**減塩・栄養のバランス**。

血圧測定

★普段から家庭で血圧を測る習慣をつけよう

- ・朝晩2回、決まった時間に、同じ条件で測りましょう。
- ・血圧計は上腕（二の腕）で測るものを選びましょう。
- ・座って1～2分安静にしてから測りましょう。
- ・記録をし、受診時にかかりつけ医に相談しましょう。



◆問い合わせ先 保健センター ☎6574

ヘルシークッキング

キノコごはん



材料（4人分）

しいたけ6本、まいたけ1パック、しめじ1パック、ぎんなん10個、酒大さじ1、塩少々、米3合、だし汁1カップ、A【しょうゆ大さじ3、酒大さじ1、みりん大さじ1】こぶ茶小さじ1、トマトケチャップ小さじ1

作り方

- ① しいたけは石づきを切り、いちよう切りにする。まいたけは2cmの長さに切り、手で食べやすく裂く。しめじは石づきを切り、2cmの長さに切る。
- ② ぎんなんは殻をむき、酒、塩を入れた湯で転がしながら皮をむき、水気を切る。
- ③ 鍋にだし汁と①のキノコ類を入れて3～4分煮る。Aを加えてさらに5～6分煮、キノコと煮汁に分ける。
- ④ 米を洗って炊飯器に入れる。③の煮汁を入れて、かくし味にこぶ茶、トマトケチャップを加えて3合の目盛りまで水を入れて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、ぎんなんとキノコ類を加えてさっくりと混ぜる。

★1人分	エネルギー	461kcal
	たんぱく質	10.9g
	脂質	1.6g
	食塩相当量	2.5g

ポイント

ヘルシーなキノコ類をたっぷり使った炊き込みごはん。キノコ類などの水分の多い具は煮汁でごはんを炊いてからキノコを加えると水っぽくなりません。また、キノコは冷凍すると繊維が壊れて香りが良くなりますので、あらかじめ冷凍しておくのもおすすめです。



健康推進員
高尾 喜代美 さん
(鎌掛6区)