



高血圧を防ぐ食べ方

毎日の食事で高血圧を防ぐには、塩分をとり過ぎず、バランスに気をつけ、食べすぎない工夫が必要です。

献立の基本は一汁二菜、一汁三菜といわれますが、塩分を控えるには汁物を1日1回以下にすると1日の塩分摂取量を減らすことができます。

また、丼物など大きい器で食べるものは、なるべく汁けを少なく作り、食材の旨みを生かして具だくさんにすると、うす味でも満足感が得られます。

その他、魚の干物など加工食品は塩分が多く含まれるので量を少なくしましょう。新鮮な魚を選び、焼く直前に塩を振り、水気をふきとってから焼くといいでしょう。野菜は蒸したりスープで煮たりすると甘味が出て旨みを引き出すことができます。

カリウム制限が必要な人以外は果物を適量とり入れることで、カリウムや食物繊維を摂ることができます。

さらに、主食に雑穀やいり豆を加えたり、おかずにごまやナッツ類を少量加えたりすると、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルもとりやすくなります。低塩料理を上手に組み合わせておいしくいただきましょう。



シルバーリハビリ体操

～脚を上げる筋力を強くし歩く能力を高める体操～



▲シルバーリハビリ体操指導士
大宮地域 後藤愛子さん

椅子に深く座り背筋を伸ばし、膝の上に両手を重ねて置きます。

息を吐いて吸ったあと、息を吐きながら行います。両手を押しつけるようにしながら踵を上げ、5～6秒間保持します。左右同様に1回ずつ行います。

健康アドバイス

「高脂血症(脂質異常症)」

常陸大宮済生会病院
内科・循環器科部長

小形 幸代先生

【日本人の3人に1人は高脂血症(脂質異常症)】

日本人はもともとコレステロール値の低い国民でした。それが今では米国人のレベルにまでコレステロール値が増えてしまい、日本人の成人の3人に1人が高脂血症(脂質異常症)であるともいわれています。これには食事の欧米化や交通機関の発達などによる運動不足などのライフスタイルの変化が、大きく影響しています。

【コレステロールは身体に必要なものです】

コレステロールは人間の身体を形成している細胞膜の構成成分としての役割があり、とても重要なものです。中性脂肪も、私達が活動するために必要なエネルギー源となります。

【コレステロールには、「善玉」・「悪玉」のコレステロールがあります】

「善玉」と呼ばれる「HDLコレステロール」には、臓器で使い切れず余ったコレステロールを肝臓に戻す役割があり、「悪玉」と呼ばれる「LDLコレステロール」には、肝臓で作ったコレステロールを体内の細胞へ運ぶ役割があります。ところが、LDLコレステロールが増えすぎると血管の壁に必要以上にコレステロールがたまってしまい、血管の動脈硬化を進行させてしまうこととなります。これが、LDLコレステロールが「悪玉」と呼ばれるゆえんです。血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が過剰な状態、または、HDLコレステロールが少ない状態を、高脂血症(脂質異常症)といいます。普通は血液検査をして初めて分かる病気です。

高脂血症(脂質異常症)の診断基準

・LDLコレステロール 140mg/dL以上 ・HDLコレステロール 40mg/dL未満 ・中性脂肪 150mg/dL以上