

かがやきだより vol.30

今回のテーマは「**高血圧予防の食事**」です。

体格指数(BMI)が25を超えて体重が増加すると、血液の量も増え、心臓に負担がかかるため、血圧が上がりやすくなります。体重の変化を見ながら、自分にとってちょうど良い量の食事を心がけることが高血圧予防に大切です。



お家で毎日体重を測りましょう！

目標とするBMIの範囲

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

BMIの計算式は体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

体に必要な栄養をバランスよく摂ろう！

★下の表の食品を1日の中でとることで、必要な栄養を摂取することができます。

1日のバランス食 基準量(成人)		
食品群	重量	食品例
1群	牛乳・乳製品	200g 普通牛乳 コップ1杯
	卵	50g Mサイズ1個
2群	魚介類	50g 生鮭1/2切れ
	肉類	50g 豚もも肉 薄切り2枚
	豆・大豆製品	100g(豆腐で) 豆腐1/4丁
3群	緑黄色野菜	150g 人参 小1/2本 ほうれん草5~6株 トマト1/2個(50g)
	淡色野菜	250g 大根厚切り1切れ キャベツ1枚 玉ねぎ1/4個 白菜大1枚
	芋類	100g じゃが芋 中1個
	果物類	80kcal分 みかん M2個
	きのこ類	50g えのき1/2パック
	海藻類	50g 高血圧は30g 乾燥ひじき 小さじ1
4群	砂糖類	10~20g 大さじ1~2
	油脂類	年齢、体格、活動量によって変わります。 活動量や体重の増減で調整しましょう。
	穀類	

詳しい食事量を知りたい等個別の栄養相談を受け付けています。ご希望の方は下記までご連絡ください。
総合保健福祉センター「かがやき」内 健康推進課 ☎54-7121

※救急受け入れの人数を月別に表しています。(休日・時間外を含む)

常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況

