

高血圧と生活習慣について

生活習慣と関係の深い病気に高血圧があります。ほとんどの場合、自覚症状はありませんが、高血圧が続くと、全身の血管の動脈硬化が進み、様々な障害が出てきます。突然、脳卒中や心臓発作を起こすこともあるため、「サイレントキラー」と呼ばれます。



1月1日は、おせちを提供しました！

練製品や塩蔵の魚介類は、塩分が多く含まれます。食べる量には、注意しましょう。

約0.6g ローズハムうす切り1枚(20g)	約2.4g 焼きちくわ1本(100g)	約4.6g 塩ます1切(80g)	約2g 梅干1個(10g)
---------------------------	------------------------	---------------------	------------------

野菜は、生なら両手に軽く一杯、加熱したものは、片手に一杯を毎食とりましょう。



柑橘類や香辛料を利用して、食塩や醤油の量を減らしましょう。麺類は、汁を残すようにしましょう。



収縮期血圧 ≥ 140 mmHg、拡張期血圧 ≥ 90 mmHg で高血圧です。運動、禁煙と共に、食事にも気をつけましょう！

栄養 た よ い

2013年 2月
さぬき市民病院
栄養管理科発行

か が み び ら き



★ ぜんさい ★

あずきの栄養

一月十一日に、正月の間に供えていた鏡餅を下げて、割り砕いて、無病息災と延命を祈願して食べる習慣です。当院でも、やわらか福餅というお餅を使用して準備しました。

疲労回復に効果があるとされるビタミンB₁や、便秘の解消に役立つ食物繊維を多く含みます。アク成分の一種であるサポニン^①は、脂質異常症や高血圧を予防すると言われます。

簡単冬のレシピ紹介



まんばのけんちゃん(4人分)

まんば.....240g	人参.....20g
木綿豆腐...120g	油.....2.8g
油揚げ.....12g	薄口醤油...14g

★ 作り方 ★

- ①まんばは、下ゆでしてから水にさらしてアクを抜く。
- ②①を2cmのざく切り、油揚げは1cmの短冊切り、豆腐は1cmの角切り、人参は1cmの短冊切りにする。
- ③まんばと人参、油揚げを油で炒め、豆腐、調味料を加えて、加熱する。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

