

5月17日は、「高血圧の日」

今日から始めよう！血圧対策



血圧が高くなる要因

1 食生活
濃い味を好む方、加工食品が多い方はどは、塩分摂取量が増えがち

2 運動不足
体液の循環が不十分なため、血圧上昇の原因に。

3 ストレス、緊張、疲労の蓄積
ストレスなどがあると、交感神経の働きで血管が収縮、血圧を上げてしまいます。

4 加齢、体質
40歳を境に男女とも血管の老化で血圧が上がる傾向があります。

5 飲酒、喫煙習慣
たばこを吸うと一時的に血圧が上昇。過度な飲酒や長時間の飲酒も血圧が上昇します

5大要因

食事のできる血圧対策

◆減塩！◆



塩分の多い食事は避けましょう。
加工食品などの見えない塩分にも要注意！
減塩は、降圧薬の効果を更に高めます。

◆野菜や果物をとる◆

野菜や果物に含まれる、カリウムは、血圧を下げる働きがあります。



◆DHAやEPA、低脂肪の乳製品を積極的に食べましょう◆

血圧を下げるはたらきをします



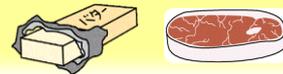
魚類（特に青魚）



低脂肪牛乳、ヨーグルトなど

◆動物性脂肪、コレステロールの多い食品を控えましょう◆

脂質異常症は、高血圧を増悪させます。



※食事制限がある方は、医師の指示に従ってください。

栄養豆知識

昆布



昆布は、古くから日本人との関わりが深い食材の一つ。縄文時代末期から食べられていたという説もあり、当時は塩分を補給する目的だったようです。平安時代の文献にも登場しています。昆布出しのような海藻の使い方は日本独特のもので、日本人の食生活に深みを与えてくれます。

昆布は、低カロリーで食物繊維が多く、ミネラルやビタミンを多く含み、生活習慣病予防に絶好な食材です。

一度は聞いたことがある「昆布を食べると髪が増える」。育毛系のシャンプーなどに海藻エキスが入っていたりしますが、本当に効果があるのでしょうか。健康な髪を作る成分にはたん白質やミネラル、ビタミンなど多くの成分が関わります。その中の一つフコダイニンという成分が、昆布には多く含まれています。しっかりと食事をした上で昆布を少し多めに食べると、効果があるかもしれません。

5月の旬： 筍、ほうれん草、アスパラ、セロリ、さやえんどう、じゅんさい、スナップエンドウ、玉ねぎ、キャベツ、ふき、なす、胡瓜、空豆、豆苗、わらび、たらこの芽、こごみ、セロリ、レモン、はっさく、文旦、夏みかん

発行：東北福祉大学
せんだんホスピタル
栄養管理室

