



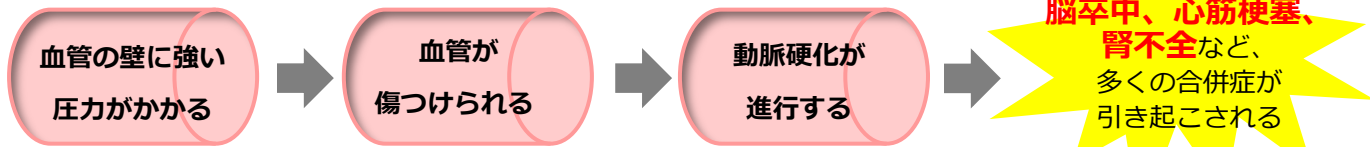
HEALTHY LIFE

第56号
2019年11月19日
香川県

高血圧を予防しよう

高血圧は放置しておく怖い病気ですが、健康診断や家庭での血圧測定など、日頃から自分の血圧の状態を把握することで予防できます。「血圧が高め」とわかったら、早めに受診し、原因について知ることが大切です。

◆血圧が高いとどうなるの？



◆高血圧の目安は？

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」



病院などで測定したときの基準

140/90 mmHg 以上

家庭で測定するときの基準

135/85 mmHg 以上

※血圧は変動するため、できるだけ同じ時間や環境で測定しましょう。

◆高血圧予防のポイント

- ・塩分をとり過ぎない
- ・バランスのとれた食生活を心がける
- ・適正な体重を維持する
- ・定期的にからだを動かす

- ・お酒は適度に楽しむ
- ・禁煙する
- ・ストレスをためない
- ・急激な温度差に気を付ける



～血圧が **130/80mmHg** 以上の場合は生活習慣を見直してみよう～

お手軽ヘルシーレシピ② ～ 減塩お助け食材を利用しよう ～ 豚肉と野菜の電子レンジ蒸し



【材料

(2人分)】

【作り方

- 豚ばら薄切り肉 120g
- カット野菜 200g
(野菜炒め用)
- 酒 小さじ 1
- こしょう 少々
- ポン酢しょうゆ 適量

- ①耐熱容器にカット野菜を敷き、食べやすい大きさに切った豚肉を並べる。
- ②酒、こしょうをふり、ラップをかけ、電子レンジで加熱する。(※加熱時間は調整ください。目安は5～6分程度)
- ③ポン酢しょうゆをつけて食べる。
お好みで柑橘を絞っても美味しいです。

減塩お助け食材として利用できるものの一例



乳製品



香味野菜



柑橘類、酢などの酸味のある食品



香辛料



ごま、ナッツなど種類類