

人口:145,171人 男性:72,414人 女性:72,757人  
世帯数:57,514世帯  
(平成27年11月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課  
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町11番1号  
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531  
http://www.city.fukaya.saitama.jp/

# 今日のごはんは明日のげんき!

~笑顔でつくる健康なまち 深谷~  
食生活の改善で病気を防ごう!

## 高血圧ってどんな病気?

高血圧とは「血圧が高い」という1つの症状で、安静状態で繰り返し測定しても最高血圧が140mmHg以上、または最低血圧が90mmHg以上(家庭の血圧計の場合は最高血圧135mmHg以上、または最低血圧85mmHg以上)の状態です。血圧は年をとるほど高くなる傾向にあり、70歳以上になると70%以上の方が高血圧になっています。

高血圧になっても通常、自覚症状はほとんどありません。しかし、長期にわたって血圧が高い状態が続くと、脳や心臓・腎臓などの血管を徐々に傷つけ、血管がもろくなったり、硬くなったり、破れたり、詰まるなどして、脳卒中・心筋梗塞・腎不全などといった命に関わる病気を引き起こします。

高血圧は長年の生活習慣がもととなって起きる病気です。血圧を上げる原因は、肥満・喫煙・ストレス・睡眠不足のほか、塩分の取り過ぎなどさまざまです。少しでも高血圧の原因を減らし、健康的な生活を心掛けたいものですね。

(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博医師)



深谷赤十字病院管理栄養士  
荻野由美子さん

### キレイ・元気を応援します! No.20

焼き目の香ばしさ、あんのだしのうまみで減塩効果あり!

## ハツ頭のいもまんじゅう きのこあんかけ

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 74kcal	たんぱく質 2.1g	脂質 2.4g	炭水化物 12.1g	塩分 0.8g
-----------------	---------------	------------	---------------	------------



### おすすめポイント

しめじとハツ頭に含まれる水溶性食物繊維は、糖などの吸収を抑え、糖尿病や高血圧などを予防します。

### 材料 (2人分)

ハツ頭75g、片栗粉小さじ1/2、油小さじ1、A(しめじ30g、2倍濃縮のめんつゆ25ccと水50cc)、水溶性片栗粉(小さじ1/2に対して水・小さじ1)、ゆずの皮(干切り)少々

### 作り方

- 1 ハツ頭は一口大に切って厚めに皮をむいて、水から茹でる。やわらかくなったら水気をきってなめらかなるまでつぶし、片栗粉を混ぜて2つに分けて平らにして丸める。表面に薄く片栗粉(分量外)をまぶす
  - 2 フライパンに油を熱し、①の表面をこんがり焦げ目がつくまで焼く
  - 3 小鍋にAを入れて、かるく煮立ったら水溶性片栗粉でとろみをつける
- ④②を器に盛り付け、あんをかけ、ゆずの皮を飾る

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会花園支部)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!

メール配信サービス  
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。