

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!

高血圧のリスク要因

血圧とは、『血液が血管壁に与える圧力』のこと。その圧力が強すぎて、血管壁に負担がかかる状態を『高血圧』といいます。自覚症状がほとんどなく、気付かないうちに心筋梗塞などの心臓疾患や脳卒中などの脳血管疾患などを引き起こすリスクが高くなります。

近年では、肥満による高血圧が増加傾向にあり、その対策には体重コントロールが重要です。理想体重は『身長(m)×身長(m)×22』を目指しましょう。

また、日本人の高血圧と密接な関係にあるのが、塩分摂取量です。

日本人の成人1日当たりの塩分摂取量の平均は、平成27年国民健康・栄養調査によると、男性11.0g、女性9.2gです。一方、日本高血圧学会が推奨する1日の塩分摂取量は6g未満で、多くの人が減塩する必要があるといえます。

他にも、運動不足や喫煙習慣は、高血圧のリスク要因となります。健康長寿を目指して、日ごろの生活習慣を見直してみましょう。



深谷赤十字病院管理栄養士
田島好子さん

(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博 医師)

キレイ・元気を応援します! No.37

塩分控えめでも桜えびの風味で満足感アップ!

きゅうりと厚揚げの韓国風炒め

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 197kcal	たんぱく質 10.5g	脂質 13.6g	炭水化物 7.2g	塩分 1.8g
------------------	----------------	-------------	--------------	------------



おすすめポイント

カルシウム豊富な厚揚げ、桜えびを使用し、1食でカルシウムを約270mgとることができます。

材 料 (2人分)

キュウリ1本、ニンニク1かけ、厚揚げ1/2枚、桜えび10g、ごま油大さじ1、A(塩小さじ1/6、しょうゆ小さじ2、みりん小さじ2、トウバンジャン小さじ1/2)、いりごま小さじ2

作り方

- 1 キュウリは8mmの厚さに斜め切り、ニンニクはみじん切りにする。厚揚げは5mmの厚さに切る。
- 2 フライパンにごま油を入れ熱し、みじん切りにしたニンニクを炒める。香りが出たら、キュウリと桜えび、厚揚げを軽く炒め、Aを入れる。
- 3 2に、いりごまを散らして盛り付ける。

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会)

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。