

ルミエールケアからの別冊

エール!!

10月号 No. 15

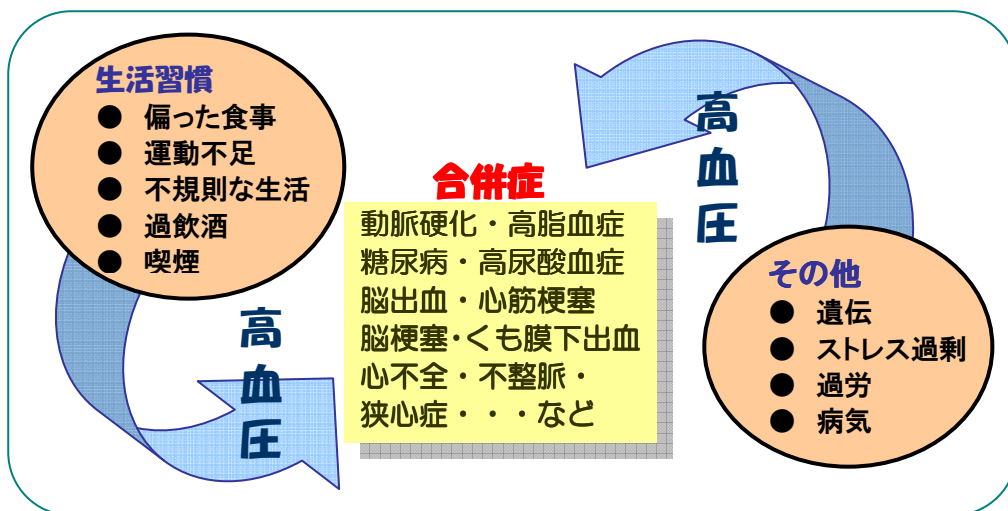


ルミエールケアの
栄養士が
お答えする
栄養情報!!

高血圧を予防しましょう

高血圧はなぜ怖いのでしょうか？

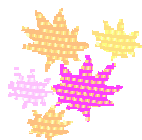
不規則な生活習慣や、ストレスなどが原因で高血圧になり生活習慣病などの合併症を引き起こしやすくなります。



日常問題チェック!!

- 塩分のとり過ぎ
- 野菜・海草の不足
- 脂肪魚の不足
(サバやサンマなど)
- 肥満
- 飲酒
- 運動不足
- ストレス

【高血圧を予防するためには？】



★塩分のとり過ぎに注意

醤油を控える、薄味を心がけましょう

★肥満を改善する

肥満は血圧の上昇につながります

★飲酒を控える

多量のアルコール摂取は血圧を上げる原因となるので注意

★適度な運動

運動は血圧低下に効果があるので、できるだけ毎日行える運動をしましょう

★ストレスを溜めないように

ストレスは血圧を上げるので、運動や趣味でその解消に努めましょう

塩分の
制限

日本人の塩分摂取は1日10gが望ましいとされています。味付きの主食や漬物、干物、汁物が多い人は制限しましょう。

肥満を
防止

過食と多飲をさけ野菜を一日450g以上とり、砂糖の入っている飲料を避け、アルコールは月間の飲酒量を減らしましょう。

ビタミン
ミネラル

意識して野菜、果物、海藻を十分にとるようにする。

脂肪魚を
増やす

お肉よりも血液の流れを良くする脂肪が豊富な魚(サバ・サンマなど)を週に5切れ以上はとるようにしましょう。

加工食品
の塩分に
注意

加工食品やお惣菜には化学調味料が多く含まれており、ナトリウムなど食塩と同じ作用のものやその他調味料なども多く含まれています。外食も味付けが濃いのでせめて1日1回程度にしたいものです。

