


健康だより
Vol.200

高血圧対策をシリーズで掲載しています。今回のテーマは「食事」です。

高血圧と食事の関係

塩分の摂り過ぎは高血圧のもと

高血圧の方は、減塩を基本とし食材の旨みを生かした調理方法で調理をするなど、食事を楽しむ工夫をしてみてはどうでしょう。

増え、心臓の負担が増し、血圧が上がります。

取り込みます。すると、体液の量が増え、心臓の負担が増し、血圧が上がります。

食事の際に、塩分に含まれるナトリウム濃度を薄めようと、大量の水を取り込みます。すると、体液の量が増え、心臓の負担が増し、血圧が上がります。

度を保っています。

は、腎臓が働いて、余分な塩分や水分を体の外に排泄し、体内の塩分濃度を保っています。

なっています。

人間の体内には、様々な調整機能が働いており、塩分と水分が一定の濃度で保たれています。また、血液の塩分濃度も一定に保たれるようになっています。



管理栄養士 渡辺幸子 先生

高血圧の方の食事のポイント

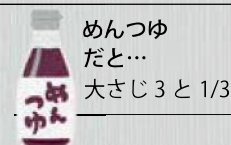
①減 塩	②カロリーコントロール	③良質のたんぱく質摂取
減塩は、食事の基本になります。まずは塩分を控えることが大切です。	食べ過ぎによるカロリーオーバーは肥満を招き、高血圧の原因になります。	血管の弾力を保つためには、良質なたんぱく質が必要です。

1 日の塩分摂取量 6 グラム未満を目指す。

日本人の塩分摂取量は世界的に見ても多い方で、平成 25 年のデータでは、1 日の平均塩分摂取量は男性 11.1g、女性 9.4g となっています。

6 グラムってどれくらい？

※ 1 食あたりはここに記載の分量の 1/3 の量が目安になります。



適正カロリーの求め方

【1 日の適正カロリー (Kcal) = 標準体重 (kg) × 25 ~ 40】 ← ※ 1 日の運動状況等により数字が変動します。
【標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22】で求められます。運動が少ない方は 25、普通の方は 30、多い方は 35~40 を基準に計算してください。
1 度自分の適正カロリーを確認してみましょう。



渡辺幸子先生に聞く「食事」シリーズは、本号を含め、計 3 回を予定しています。来月号では、上手に減塩をするためのコツなどについて掲載します。お楽しみに…。

保健センター

☎ 保健センター (Tel 565-2279)

健康チェック日とさわやか体操教室

簡単な体操を音楽や歌にあわせて行います。どの年代の人でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

■日時 10月3日(月) 午前9時～11時45分

■内容 身長・体重・体脂肪・肺活量測定、健康相談など

※さわやか体操教室は午前10時～11時15分まで

■場所 保健センター

■講師 快フィットネス研究所

健康運動実践指導者 安田涼子先生

※次回の健康チェック日は、11月4日(金)です。

ヘルシーメニュー料理教室

季節の食材を活用し、日常の食生活のひと工夫の参考にしたり、料理の幅を広げてみませんか。町民であればどなたでも参加できます。

■日時 10月27日(木) 午前9時30分～12時30分

■講師 管理栄養士 渡辺幸子先生

■定員 20人

■参加費 500円

■持参するもの エプロン・三角巾

■場所 保健センター

■申込締切

10月20日(木)まで(電話可)

※次回の料理教室は11月25日(金)です。



男性のための筋力アップでウォーキング教室

効果的なウォーキングを行うために特に下半身の筋力アップを行い、エクササイズウォーキングの実践を学びます。

■対象者 健康づくりのためにウォーキングをしたいと思っている、または現在ウォーキングを行っている50～74歳までの男性

※過去に受講した方は除きます。ご了承ください。

■日程

・時間 午前9時30分～11時30分

11月8日(火)	11月22日(火)	12月6日(火)	12月20日(火)
1月10日(火)	1月24日(火)	2月7日(火)	3月7日(火)

■場所 保健センター

■申込期間 10月3日(月)～21日(金)

■申し込み先 保健センターまで(電話可)

■講師 八子メディカルフィットネスクラブ
滝口義光先生

乳がん検診のお知らせ

申込期限は過ぎましたが後半の日程にまだ余裕がございますので、申し込みを受け付けます。空いている日程を問い合わせのうえ、郵送されている申し込みはがきでお申し込みください。

女性のミカタ健康サポートコール

☎ 県北保健福祉事務所 (Tel 534-4155)

福島県は、女性の身体や性に関する悩みや不安の相談を受け付けています。

■専用コール Tel 024-535-5615

(平日9時～17時、相談は無料です)

ちびっこカレンダー 10月



会場は保健センターです。
相談・健診の際は「母子健康手帳」を
お忘れなく！

日・曜	事業名	受付時間	対象(乳幼児)	内 容
12 (水)	遊びの教室とすくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び、身体測定・育児相談
14 (金)	2歳児歯科健診	13:15～14:00	26年8月～10月生	身体測定・歯科健診・保健指導・栄養指導・歯みがき指導・フッ化物塗布等(保護者の歯科健診も行います)
24 (月)	遊びの教室とすくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び、身体測定・育児相談
26 (水)	1歳6か月児健診	13:15～14:00	27年3月～4月生	身体測定・内科健診・歯科健診・歯みがき指導・フッ素塗布・栄養指導・保健指導等
28 (金)	3歳児健診	13:15～14:00	25年4月～6月生	身体測定・内科健診・歯科健診・聴力検査・保健指導・歯みがき指導・栄養指導等