



# 高血圧を予防する生活習慣

食生活の改善のほかにも、高血圧の予防対策があります。自分に思い当たることから改善に取り組みましょう。



## 運動する

ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動が効果的です。

【目標】 1日 20～30分、週に 4～5回

運動する時間がない人は、仕事や家事の隙間時間を見つけて、こまめに体を動かすことを心がけましょう。

## 肥満解消

BMI\*が25以上は肥満です。肥満は生活習慣病の要因となります。

急な減量はリバウンドしやすいので、食生活や運動習慣を見直し、無理なくできることから取り組みましょう。

\*BMIとは肥満度の程度を示す体格指数です。  
BMI = 体重 ( )kg ÷ 身長 ( )m ÷ 身長 ( )m

## 飲酒は適量

アルコールを大量に飲むと心臓に負担がかかり血圧を上昇させます。

適度な飲酒量は1日のアルコール量で20g  
(女性と65歳以上の人は10g)

●アルコール 20g の目安●



## 禁煙する

たばこに含まれるニコチンは血管を収縮させて血圧を上昇させます。

たばこを1本吸っただけで、血圧の上昇は15分以上続きます。

禁煙にチャレンジしましょう！

美里町では『禁煙外来治療費』を助成しています。詳しくは、保健センターへ！

対象：20歳以上の町民  
助成金：上限2万円

## ストレス解消

ストレスを解消するには休養をとること。それには睡眠が一番。

睡眠中は血圧が下がるので、十分睡眠を取り、血管や心臓を休めることが大切です。

イライラしてきたら深呼吸したり、ストレッチなどをして体と心をリラックスさせましょう。

## 温度差をつくらない

急激な温度差は血圧を上昇させるので、トイレや廊下、脱衣所など、温度差をなくす工夫をしましょう。

熱いお風呂は突然死の原因にもなりますので、ぬるめのお湯に入りましょう。

夜間のトイレの際も寒暖差に気を付けましょう。

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

# 特集 「減塩」



野菜には、体の余分な塩分を排出させる「カリウム」が多く含まれています。カリウムは野菜をはじめ、果物、海藻類、きのこ類などに多く含まれています。また、主食にカリウム含有量の多い玄米や胚芽米、もち麦などを利用するのもおすすめです。

### 注意1

果物は糖分が多く含まれていますので、食べ過ぎると、肥満や糖尿病などの原因になります。

### 注意2

腎臓疾患があるかたは、カリウムの摂り過ぎに気をつけてください。

## 野菜を1日350g食べていますか？

1日350gの野菜を食べることで、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を防ぐことができます。日本人の平均摂取量は、これよりも60～70g不足しています。緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせ、野菜をたくさん食べましょう。

## 野菜350gの目安

野菜料理5～6皿で350gです！



## 野菜をたくさん食べるコツ

- 毎食、野菜料理を1～2皿食べる
- 朝ごはんは具だくさんの汁物でお手軽に
- 炒めたり煮たりするとかさが減り、生野菜の3～5倍食べられる
- 主菜の肉料理や魚料理などにも、野菜をたっぷり付け合わせる
- カット野菜や冷凍野菜をストックしておく

## 知っておこう！ 緑黄色野菜と淡色野菜

### 緑黄色野菜

原則として可食部100gあたり、600μg以上のカロテンを含む野菜(色が濃いものが多い)

にんじん ほうれん草 かぼちゃ トマト ニラ ブロccoli など



### 淡色野菜

緑黄色野菜以外の野菜(色が薄いものが多い)

レタス キャベツ 白菜 大根 きゅうり なす 玉ねぎ もやし など



食べる割合

緑黄色野菜：淡色野菜＝1：2