

# 2016年 2月号 ぱる通信

～自分で守ろう、  
自分の健康～

## おすすめ料理



かぶと大根  
ごまマスタードサラダ

十八穀ご飯

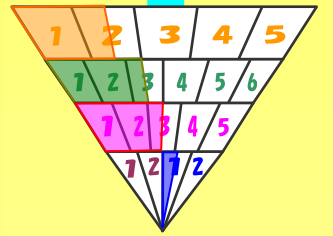
豆腐と竹の子のスープ

白身魚のグリル  
～カレークリームソース～

オレンジ寒天



2月おすすめ料理の  
食事バランスガイド



エネルギー：592kcal  
カリウム：953mg  
食塩相当量：2.5g  
野菜総量：153g

濃厚なクリームソースに  
カレーのスパイスを加えた  
『カレークリームソース』は  
白身魚とよく合います。  
『かぶと大根ごまマスタード  
サラダ』は、はちみつとレモン  
を使用し、甘酸っぱいサラダに  
仕上げました。

## 血圧が高いとなぜいけないの？～高血圧との関係～

血圧とは「血管の中を流れる血液が血管壁に与える圧力」のことです。心臓のポンプ作用によって血液は全身の血管に押し出されます。心臓が収縮して血液を送り出すときの血圧を「収縮期血圧(最高血圧)」、心臓が拡張するときの血圧を「拡張期血圧(最低血圧)」といいます。血圧は高い状態が続くと血管や心臓に負担がかかり、動脈硬化や心臓肥大が進みます。その結果、**脳卒中**(脳梗塞、脳出血)や、**心臓病**(狭心症、心筋梗塞)、腎不全などの循環器病をひき起こしやすくなります。



血圧が上がる原因はこんなにもある！



高血圧の約90%は、明確な原因が不明な「本態性高血圧」で、上記のような生活習慣による環境因子や遺伝子が関係する多因子疾患であるといわれます。日本高血圧学会の『高血圧治療ガイドライン2014』によると、診察室で測定した血圧が**収縮期血圧 140mmHg 以上かつ/また拡張期血圧 90mmHg 以上**であれば高血圧症と診断されます。血圧が高いと診断されたかたは、まず減塩から始めませんか？

5月は食事での高血圧症予防を  
紹介します！お楽しみに♪

梅のつぼみが開き始め、春の訪れを感じさせる時期です。しかし、まだまだ寒さの厳しい2月。バランスのよい食事を心がけ、風邪などひかないようにしましょう。

作成担当：株式会社南テスティパル(坂田希美、森口奈津紀、森本瑞紗)  
監修：大阪樟蔭女子大学特任教授 瓦家千代子

