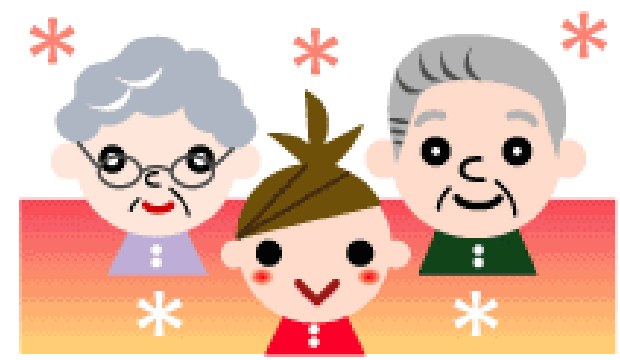
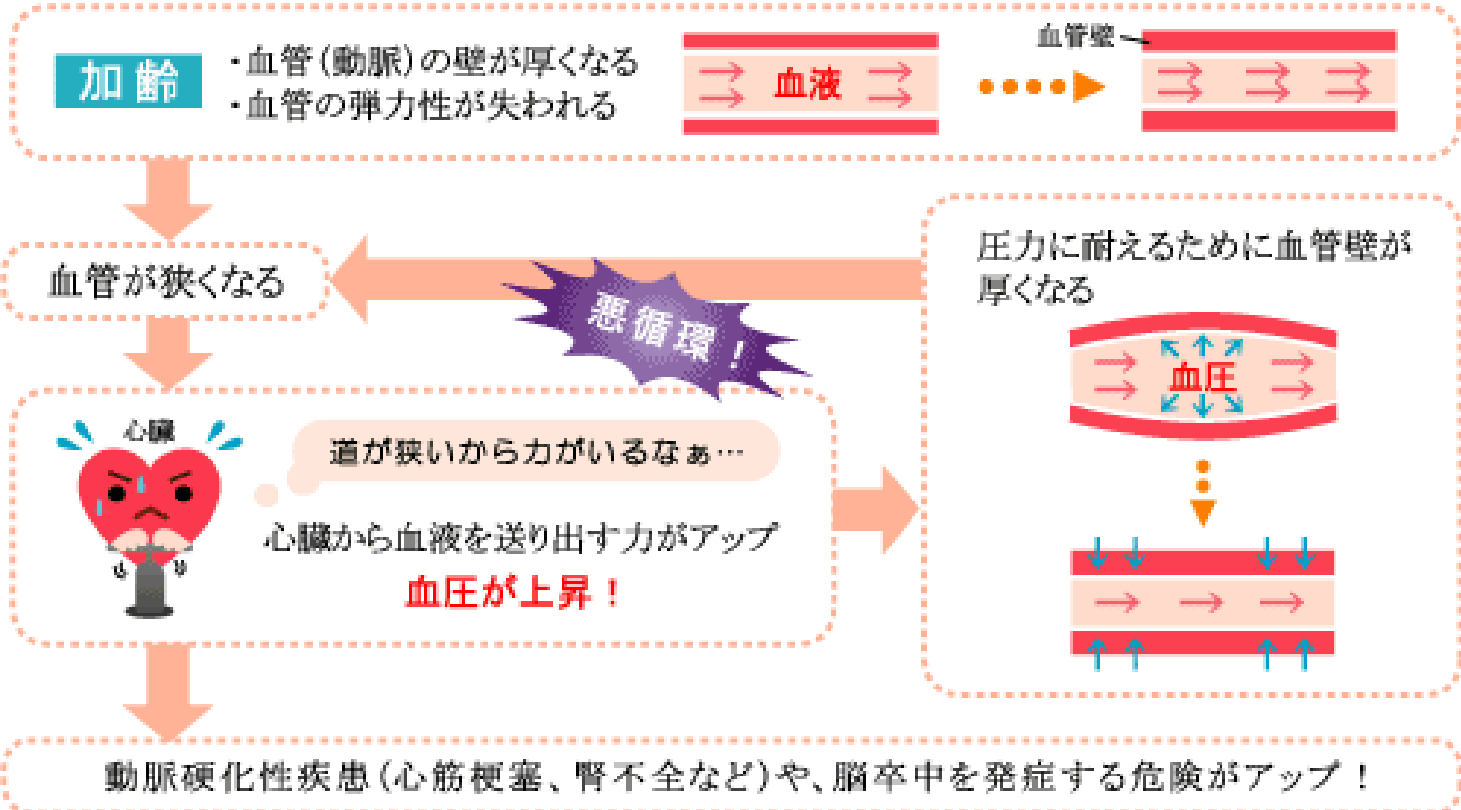


**血管を若く保とう！
加齢による血管の変化と影響**



今月は「敬老の日」にちなみ、血管を若く保つ特集です。そもそも血圧とは、**心臓が血液を全身に送り出す際の圧力**のことです。この圧力が基準値以上の状態が続くことを一般に**高血圧**と言います。



【参考値(一般的な健康診断の基準)】

* 血圧	最高血圧 140 mmHg以上	最低血圧 90 mmHg以上
* 血清脂質	総コレステロール 220 mg/dl以上	LDLコレステロール 140 mg/dl以上
	HDLコレステロール 40 mg/dl以下	中性脂肪 150 mg/dl以上

危険を避けるために…

高血圧の予防・血液中の脂肪(コレステロールや中性脂肪)のコントロールが大切です。

ここでは加齢による血管の変化を取り上げましたが、全てのかたに当てはまるわけではありません。特に血圧は変動しやすく、高血圧症の原因は様々ですので、必ず定期的に健康診断や診察を受け、医師の指示に従うことをおすすめ致します。

血管の老化を防ぐ4カ条

正しい食生活・生活習慣を身につけましょう

(医師から指示のあるかたはそれに従ってください)

1. 食生活



- ①塩分は控えめに。1日10g以下。
- ②カリウムを多く含む食品を摂る。(塩分を排泄する働きがあります)
野菜、きのこ、果物など
- ③肥満の解消。栄養のバランスを考え、高カロリーや高脂肪食に気をつける。
バター、肉の脂身、卵、チョコレートや洋菓子など
コレステロールや飽和脂肪酸の多い食品。甘いもの
- ④血液中の脂肪を増やす食材を控える。
- ⑤不飽和脂肪酸の多い食品や食物繊維を多く摂る。
(コレステロールを下げる働きがあります)
不飽和脂肪酸…魚 / 食物繊維…野菜や果物、こんにゃくなど
- ⑥アルコールを控える。

2. 禁煙

3. 運動



4. ストレスをためない

参考:厚生労働省 生活習慣病対策室HPより

減塩料理でおいしく!若く!

*** おすすめレシピ**

鮭のホイル焼き

栄養価(1人分)…144kcal 塩分0.9g コレステロール49mg



材料(4人分)		・ブロッコリー	120g
・生鮭	4切れ(320g)	・しめじ	80g
塩	小さじ1/2(2.5g)	・生しいたけ	4枚
こしょう	少々	・ミニトマト	4個
酒	小さじ2(10g)	・粉チーズ	小さじ4(8g)
		・レモン	1/2個

作り方

- ① 鮭に塩、こしょう、酒をふっておきます。
- ② 生しいたけをそぎ切り、しめじは小房に分けておきます。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて硬めにゆで、ミニトマトは半分に切ります。
- ④ アルミホイルを20cmほどに切り、鮭、野菜、きのこを乗せきっちりと包みます。
- ⑤ 200℃のオーブンまたはオーブントースターで10～12分焼きます。
(テフロンフライパンで蒸し焼きでもO.K)
- ⑥ レモンをしぼり、粉チーズをかけていただきます。

【減塩にするポイント】

ホイルに包むことでうまみを閉じ込め、少ない塩分でもおいしくいただけます。焼き魚(塩鮭)に比べ**0.5gの減塩**になります。塩味は粉チーズとレモンで補います。

※減塩食をはじめ、カロリーコントロールなど食事に関するご相談を、当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。