

働き盛り世代の皆様へ  
宮城県塩釜保健所から健康に  
役立つ情報をお届けします！



# けんこうエクスプレス

No. 19  
令和2年10月

## 今月のテーマ

コロナ禍における

# 高血圧予防のための生活習慣です。

宮城県の40～74歳男性の4割、女性の3割が高血圧であり、全国を上回っています。(\*) 脳卒中、心臓病、腎臓病などを予防するうえで血圧は非常に重要です。

コロナ禍においても、食事や運動などの生活習慣を見直し、高血圧を予防しましょう！

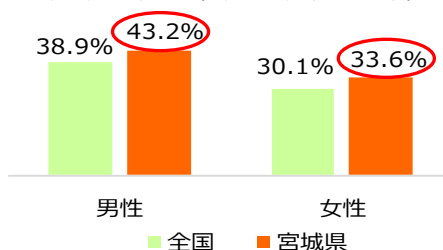
## こんな生活が血圧上昇の原因に！

- ◆加工食品やカップめんなどをよく食べる (→ 食塩摂取の増加)
- ◆新鮮な野菜や果物の摂取不足 (→ カリウム摂取の低下)
- ◆たっぷり時間があること、外出できないストレスによる食べ過ぎ、だらだら食い、お酒の飲み過ぎ、運動不足 (→ 体重増加)



## 男性の4割、女性の3割が高血圧！

特定健診（高血圧）有所見率（40～74歳）



(\*「令和元年度データからみたみやぎの健康」より)

## 自宅での自粛生活を 楽しく健康的に過ごすために

- ◆家族みんなで美味しい減塩料理作りに挑戦しましょう。
- ◆食べ過ぎに注意。体重管理とストレス解消のため、時間と場所を工夫して3密を避け、毎日30分程度歩きましょう。
- ◆オンライン飲み会は手作りの減塩料理とともに。ただし、飲み過ぎには注意しましょう。
- ◆タバコを吸う方は、これを機会に「自分のため」そして「家族のため」禁煙にチャレンジしましょう。



## 血圧高めの方の生活改善のポイント

- ◆食塩を制限しましょう。(6g/日未満)
- ◆野菜や果物を積極的に食べるようにしましょう。
- ◆飽和脂肪酸(動物性の脂に多く含まれる)、コレステロールの摂取は控えましょう。
- ◆多価不飽和脂肪酸(植物性の脂肪に多く含まれる)、低脂肪乳製品を積極的に食べましょう。
- ◆適正体重を維持しましょう。  
(BMI (体重[kg]÷身長[m]÷身長[m]) 25 未満)
- ◆運動をしましょう。  
(軽度の有酸素運動を毎日30分、または180分/週以上)
- ◆アルコールは控えましょう。  
(1日のお酒の適量(純アルコール量20g)  
例: ビール500ml, 日本酒1合, 焼酎(25%)0.5合)
- ◆禁煙をしましょう。



## 家庭で血圧を測りましょう

### <家庭血圧の測り方>

- ・朝と夜の1日2回、座位で測定する。
- ・座って1～2分間安静を保ってから測る。
- ・測定した血圧値は、血圧手帳などに記録する。



診察室血圧が **140/90**mmHg を超えたら、  
家庭血圧が **135/85**mmHg を超えたら、  
**高血圧**と診断します。



- ◆診察室血圧とは：病院、クリニックなどで、数回の測定結果をもとに判定。
- ◆家庭血圧とは：自宅で自分で測る血圧。高血圧の判定では、家庭血圧の値の方を優先。

(参考：日本高血圧学会ホームページより)

# 外で体操

玄関や外ベンチで体伸ばし！  
ウォーキングに出かけて代謝アップ!!



背伸び・体側伸ばし



腰ひねり



内ももと背中伸ばし



太ももの強化



玄関の手すりを使って肩のストレッチ



股関節とふくらはぎ



踏み台昇降



アキレス腱伸ばし



肩まわし



胸そらし



足踏み



ウォーキング

♪♪♪  
ウォーキングに  
出かけよう!!!

背中を伸ばし、いつもより歩幅を広げ、  
かかとから着地、つま先を蹴って前進!

出典：緊急事態宣言下の運動不足解消法「生活アクティブ体操」（健康・体力づくり事業財団）

## みやぎベジプラスおすすめレシピ♪

## 彩り野菜のチーズ蒸し焼き

～野菜がある毎日とちよつとの減塩で健康プラス！～



\*宮城県では、「野菜!あと100g」、「減塩!  
あと3g」を目指し、「ベジプラス 100 & 塩  
eco」を推進しています。

調味料いらずで簡単♪

一度にたくさんの野菜を摂ることができます♪

1人当たり：エネルギー 241kcal, 食塩相当量 1.1g, 野菜量 190g

### ◆材料(2人分)◆

玉ねぎ	120g (1/2 個)
パプリカ (赤・黄)	60g (2 個)
アボカド	60g (1/2 個)
トマト	200g (2 個)
ピザ用チーズ	80g

### ◆作り方◆

- ①玉ねぎ、パプリカは5mm幅にスライスする。アボカド、トマトは一口大に切っておく。
- ②玉ねぎ、パプリカ、アボカド、トマトをフライパンに重ねておく。
- ③ふたをして中火で4分ほど蒸し焼きにする。
- ④一度ふたを取り、チーズをのせ再びふたをして、チーズが溶けるまで1～2分焼く。

みやぎベジプラスおすすめレシピ集

みやぎベジプラスレシピ 検索

(名取市食生活改善推進員連絡協議会考案のメニューです。)

発行元：宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班

TEL 022-363-5503 (直通)

ホームページ <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>



©宮城県・旭プロダクション