

基本の「き」！ 血圧編 その2

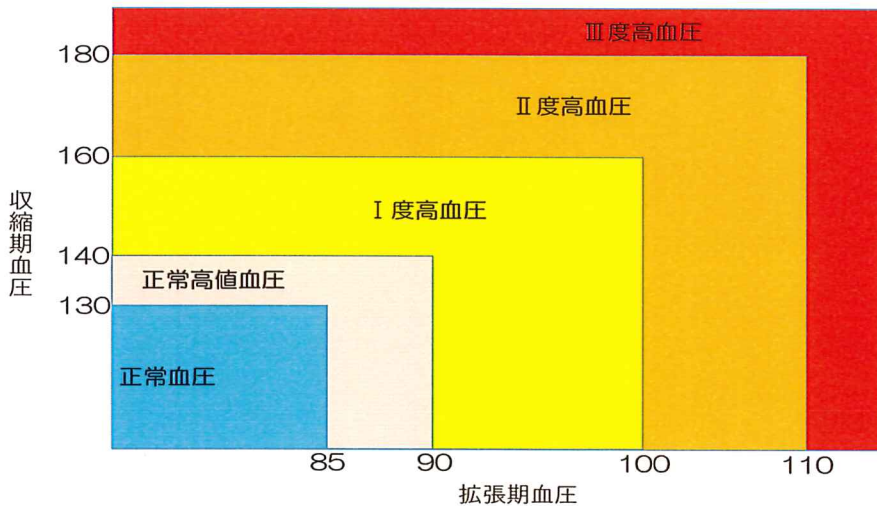


高血圧はその値によってⅠ度からⅢ度に分類されます。大半の高血圧は、高血圧になりやすい素因に、加齢や生活習慣の乱れが重なって起こる本態性高血圧です。しかし、なかには血圧を上昇させるホルモンによって起こる高血圧もありますので、血圧が高い場合はまず受診し検査することが大切です。

血圧を測定する時は、まず、1～2分安静にし、背もたれ付きの椅子に背筋を伸ばして、足を組まずに座ります。腕に力を入れずにカフは心臓と同じ高さに巻くことがポイントです。運動や入浴した後、食後1時間以内、お酒やコーヒー、紅茶を飲んだり、タバコを吸ったりした直後の測定は避け、測定中のお喋りもやめるようにすると正しく測定することが出来ます。

血圧は、出来れば朝と夜の2回測定することが理想的だと言われています。起床後・朝食前の時間と夕食後・就寝前の時間に測定することを習慣化させて下さい。また、血圧は単に測定するだけではなく記録に残すことも大切です。ぜひ血圧ノートを作られることをお勧めします。

<血圧の分類>



血圧は上記の5分類に分けることが出来ます。

収縮期血圧(最大血圧)が 140 以上、もしくは拡張期血圧(最低血圧)が 90 以上の場合は高血圧ですので、受診が必要です。特にⅡ度高血圧・Ⅲ度高血圧の場合はなるべく早く病院に相談するようにして下さい。高血圧は自覚症状がなく、突然脳梗塞や心筋梗塞に繋がる危険な病気です。絶対に放置しないで下さい。

収縮期血圧が 130~139、もしくは拡張期血圧が 85~89 だと正常高値血圧に分類されます。これは「高血圧予備群」と言い換えることも出来、何の対策も打たずに現在の生活を続けていくと高血圧になってしまう危険性が非常に高いです。生活習慣を振り返り、改善に取り組んで頂く必要があります。

食品表示はぜひチェック！



ここに「栗入りどら焼き」があります。さてこのどら焼きに最も多く含まれている物はなんでしょうか？

「やっぱり栗？」「どら焼きの皮の部分の小麦粉？」

食品には必ず食品表示が書かれています。そして、食品表示の原材料欄は、多く含まれている順に記載することが決められています。表示を見ると、このどら焼きに一番含まれているのは「砂糖」ということが分かります。

多くの場合、食品表示はとても小さな文字で書かれていますが、時には原材料もチェックすることをお勧めします。

チョコレートが認知症の予防に関係していることが数年前の研究で明らかになりましたが、それに役立つのはカカオに含まれる「カカオポリフェノール」です。しかし、多くのチョコレートに最も含まれているものは「砂糖」なのです。

どの栄養素、材料が健康に意味のあるものなのかをしっかりと見極め、食べる物を選ぶことが大切です。

<今週のオススメレシピ>

ブラジル料理の定番！シュシュ★>



【材料(2人分)】

- ハヤトウリ(2個)
- 豚ひき肉(100g) ニンニク(1かけら)
- 玉ねぎ(1/2 個) オリーブオイル(小さじ1)
- 塩・コショウ(少々)

【作り方】

- ①ハヤトウリは皮をむいて5ミリ角に切る。ニンニクと玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニク・玉ねぎ・ハヤトウリを炒める。
- ③ひき肉を入れ、更に炒める。
- ④ハヤトウリがトロっとしてきたら、塩・コショウで味付けをして出来上がり！