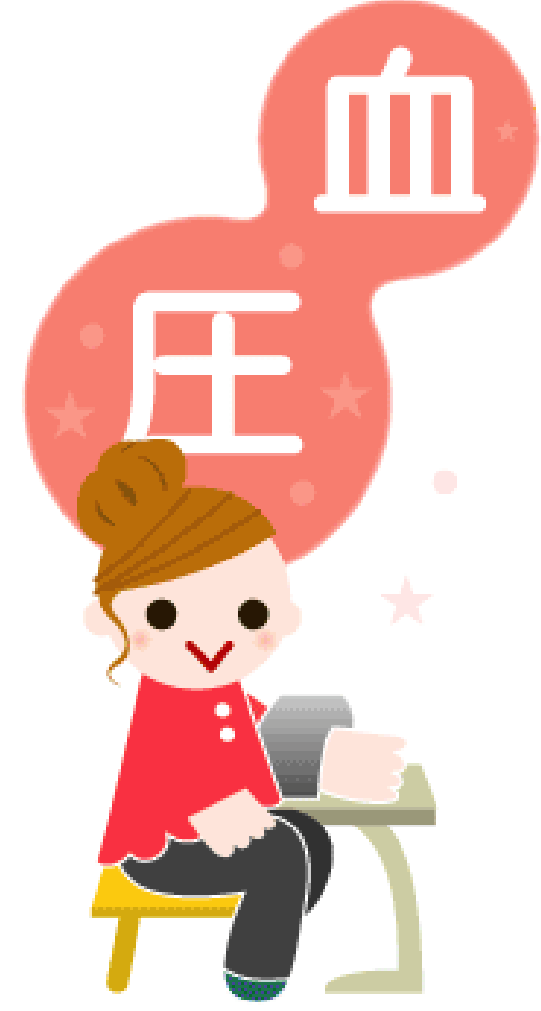


アイリス TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。



血圧を正しく測りましょう!

★ 決まった時間に測りましょう
1日の中で、血圧はいつも一定ではなく、時間帯によって上下します。さらに、食事やお薬の服用、運動、たばこなどの影響を受けて変わることがあります。朝と晩の2回、血圧測定を続けていくことで、体の状態や薬の効き具合などをより的確に知ることができるのです。

★ ご家庭における血圧の測り方
(高血圧学会 血圧測定の指針より)

朝の測定 のポイント

- 起床後1時間以内に、
- トイレを済ませ、
- 食事・服薬の前に測定

夜の測定 のポイント

- 食事・服薬を済ませ、
- お風呂も済ませ、
- 寝る前に測定

1~2分
安静にして
測定する

★ 記録をとりましょう
血圧は短期間の測定で良し悪しを判断できるものではありません。継続的に測定し、手帳などに記録してください。ご自分の血圧の傾向を知ることが健康管理における重要なポイントです。

★ 血圧計の選び方
血圧計はたくさんの種類が売られていて、選ぶのに迷ってしまいます。以前はコンパクトなものが主流でしたが、近ごろは、より正確に測定できるように工夫されたものが人気のようです。

★ お勧めする血圧計

- 血圧計の表示が見やすいもの
- 操作が簡単なもの
- 上腕で測定するタイプのもの：手首や指先で測るタイプは着脱が簡単ですが、データの安定性は上腕タイプが優れているようです。

- 上手に測るポイント**
- ひじを出す(2~3cm程度)
 - 腕や手の力を抜いて
 - 手を浮かせない
 - 腕を上げない
 - 前のめりの姿勢で測らない
 - 上着やセーター、厚手のシャツは脱いでから

少しの工夫で塩分を減らし、高血圧を予防しましょう!

高血圧の予防と治療には、運動などの生活習慣の改善とともに、減塩(塩分を控えること)など食生活にも注意が必要です。今回は、よくいただくこんな質問にお答えします。

Q パンには塩分が含まれるので、食べない方がいいと聞きましたが、本当ですか?
A 食パン1枚(6枚切)には、約0.8gの塩分が含まれます。これに比べてごはんの塩分は0gなので、これだけを見るとパンを食べない方がいいように思われがちです。

では、実際の献立として見ると、どうでしょう? 例えば...

朝食のごはん食とパン食、塩分が多いのはどっち!?

<p>ごはん食</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん1膳 味噌汁 焼魚(塩鮭)小1切れ 納豆 ほうれん草のおひたし 漬物(梅干1個・たくあん2切れ) 	<p>494 kcal</p> <p>塩分 4.6g</p> <p>多</p>
<p>パン食</p> <ul style="list-style-type: none"> トースト(6枚切食パン1枚 マーガリン・ジャム) 目玉焼き(塩・こしょう) サラダ(ドレッシング) フルーツヨーグルト コーヒー 	<p>470 kcal</p> <p>塩分 2.3g</p> <p>少</p>

※円グラフは各献立の塩分が1日の塩分量(10gとして)に占める割合。1日の塩分の目安は10g以下とされています。(医師の指示がある方はそれに従ってください)

Q このように、ごはん食は味噌汁や漬物を組み合わせることで、パン食よりも塩分が多くなってしまふことがあります。ごはんでも、パンでも、塩分の量を控えるには献立を工夫することが大切です。

ごはん食の改善例 ごはんの場合は次のように少し気をつけることで、塩分を抑えることができます。

<ul style="list-style-type: none"> ごはん1膳 味噌汁 焼魚(生鮭に一塩)小1切れ 納豆 ほうれん草ボン酢かけ フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ★塩鮭ではなく、生鮭にさつと軽く塩をふって焼く。 → 0.4gの減塩 ★ほうれん草はボン酢かけ(小さじ1程度)に。 → 0.4gの減塩 ★梅干・たくあんを食べないかわりに、フルーツヨーグルトを。 → 1.0gの減塩 	<p>531 kcal</p> <p>塩分 2.9g</p> <p>合計1.8gの減塩</p>
--	---	---

このように、ある一つの食品を気にするよりも、献立全体を考えることで塩分を控え、バランスの良い食事となります。ぜひ、ご参考になさってください。

※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、お気軽にお声かけ下さい。