

すこやかに すごすために 適正な血圧を 保ちましょう

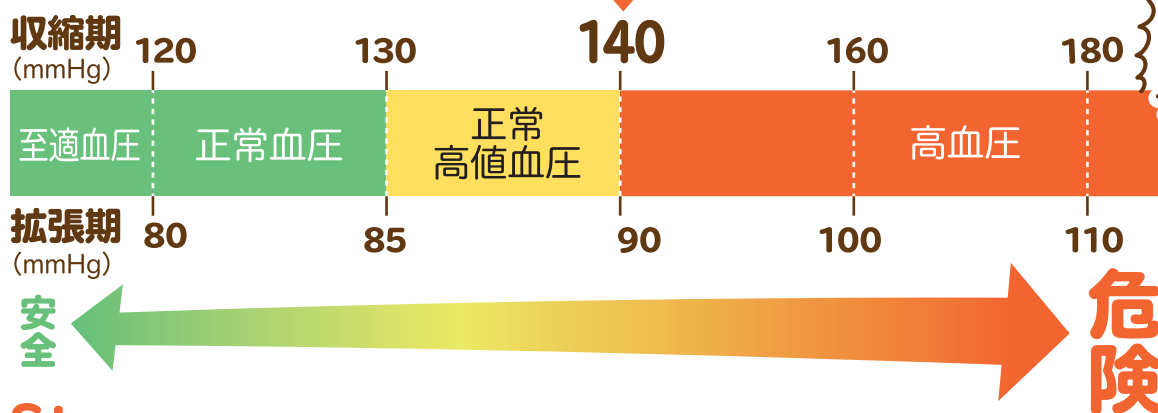
血圧とは？

心臓が血液を送り出すときに血管にかかる力です。



Step 1 まず 自分の 血圧を知る

これ以上血圧が高くなると、血管への負担が大きくなり、血管が厚く硬くなる動脈硬化が進行し、重大な病気がおこりやすくなります。



Step 2 血圧が高めの場合は生活習慣改善やお薬で 適正な血圧を保つようにしましょう。

神戸市けんしんキャラクター
ハラテタソウ(仮)



どれくらいの値をめざすのが良い？何をしたらいい？

正常高値血圧の人は上がらないように、高めの人ほどどれくらいの値までどのような方法で下げるのか、一緒に考えましょう。特定保健指導時や医療機関にお気軽にご相談ください。

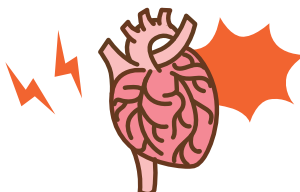


神戸市けんしんキャラクター
けんしん担当Dr.

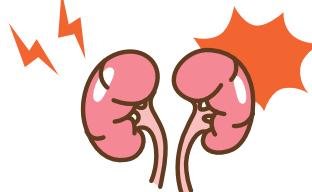
Step 3 高血圧が血管を傷めて、引き起こされる 重大な病気を防ぎましょう。



脳卒中



心臓病



腎機能低下

高血圧を
予防する
ための
対策6カ条

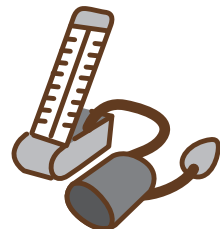
裏面へ▶

高血圧を
予防する
ための
対策6カ条

- 1 減塩を心がける
- 2 食べ過ぎに注意し太らない
- 3 体を適度に動かす



- 4 禁煙する
- 5 ストレスをためない
- 6 血圧を定期的に記録して、受診時や特定保健指導時に持って行く



減塩レシピ

簡単

温野菜グラタン風

栄養量(1人分)エネルギー115kcal 塩分0.4g

冷蔵庫に残っている野菜や、冷凍野菜でも。



<材料(1人分)>

- かぼちゃ(茹).....2切(60g)
- ブロッコリー(茹).....2~3房(40g)
- ミニトマト.....2個(30g)
- 市販ホワイトソース.....大さじ1(20g)
- 溶けるチーズ.....ひとつまみ(7g)

塩分が入っています

<作り方>

耐熱の皿に野菜を入れ、上から市販ホワイトソースとチーズをのせて、トースターで6~7分焼く。香ばしさで、塩分控えめでも美味しく食べられます。

減塩は工夫次第！
クリーム煮のようにしみこませるより、食材の表面にからめる方が、少ない塩分でも塩味をはっきり感じます。



KOBE健康くらぶ

食・運動・休養・健診など、健康に関する神戸市の情報サイトです。食事の選び方やウォーキングコースなども紹介しています。ぜひ、お役立てください！

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。