



冬の高血圧予防

寒い冬では血管がちぢんでしまうため、夏と比べて血圧が高くなることが多いです。高血圧を防ぐためにはどうしたらよいのでしょうか？

1. 塩分を摂り過ぎない

血管の中の塩分が多くなると、細胞から血管へ水分を引き込んでしまい、高血圧の原因となります。特に冬は冷えた体を温めようと、シチューやスープなどの汁物料理や煮物料理を食べることが多くなりますが、このような料理は塩分量も多いため注意が必要です。



☆減塩のポイント☆



☆「だし」の風味を生かす



☆減塩調味料を活用する

☆具沢山に作る

☆甘味を足してコクを出す

☆香辛料を活用する



☆酸味を加える



2. カリウムの多い食品を摂取する

カリウムは余分な塩分の排泄を助けることにより、血圧を下げる働きをします。いも類・海藻類・種実類などに特に多く含まれており、そのほかにも大豆製品・パセリやモロヘイヤ、ほうれん草などにも多く含まれています。

(※腎臓病などカリウム制限がある方は主治医の指示に従ってください)



3. 軽い運動を心がける

ストレッチやウォーキングなどの強度の低い運動は血流を改善し、血管の負担を減らします。

強度の高い運動は、筋肉を増やすことにもつながりますが、一時的に血圧が上がり、血管に負担をかけるので注意しましょう。

● 本年もお読みいただき、ありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願いたします。 ●

管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください

地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県総合医療センター

2018年12月3日発行(第119号)

栄養管理部 管理栄養士(内線:2071)

