

5月

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



主催：第二川崎幸クリニック

発行：2021年5月1日



## 5月17日は世界高血圧デー

『世界高血圧デー(World Hypertension Day)』は、世界25か国以上が高血圧およびその管理に関する啓発を目的として創設され、日本も参加しています。



### 血圧、毎日測っていますか？

「血圧が気になるけど、病院でしか測っていないな」  
「最近ちょっと血圧が上がってきたな」

実際、血圧を気にしながらも、特に何もしないまま、放っておいている方も多いのではないのでしょうか？高血圧は自覚症状が殆ど無い病気です。もしかしたら、知らず知らずのうちに血管を痛めているかもしれません。今日から予防を始めても遅くはありません。これをきっかけに、高血圧予防をはじめてみましょう！

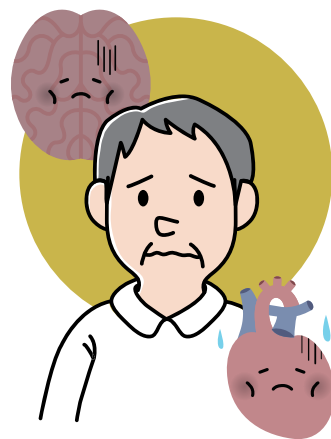


### 高血圧症は日本人に最も多い病気

高血圧症は日本人の三大死因のうちの二大疾患である脳卒中や心臓病など、生命に関わる病気を引き起こす最も主要な原因となっています。しかし、高血圧は自覚症状がないため、高血圧の患者さんのうち実際に治療を受けているのはわずか2割程度といわれています。

高血圧症は血圧の値が上の血圧が140mmHg以上、下の血圧が90mmHg以上の場合、あるいは両方を満たす場合とされています。このまま放っておくと心臓病や脳卒中などの血管病になる危険性があります。

**最高血圧が130mmHgを超えてきたら要注意です！**



### 高血圧を予防するには？

#### 減塩

塩分は1日6g未満を目指しましょう。麺類の汁を飲み切らない、漬物などの塩分が多い食品は少量に。

#### 減量・適正体重維持

生活習慣病予備軍の人は肥満や運動不足など、「生活習慣病の危険因子」を減らす努力をしましょう。

#### 節酒・禁煙

お酒の目安は1日コップ1杯、喫煙をしている人は禁煙しましょう。

高血圧は多くの病気の原因になります。まずは生活習慣を見直してみたいかがでしょうか？人生100年時代、健康に長生きしましょう。



(監修)  
第二川崎幸クリニック  
循環器内科医師  
渡邊 直



# こいのぼり 🐟 おにぎり

簡単

材料を用意して  
ごはんに乗せるだけ!

飾りつけには、  
スライスチーズと  
のりを使ったよ!

## おにぎり de 魚を食べる 鮭のムニエル風おにぎり

【材料 おにぎり 4~5個分】

- ・白米1合
  - ・塩鮭1切れ
  - ・バター10g
  - ・枝豆50g(冷凍でもOK)
  - ・醤油(お好みで)
- バターで塩鮭を  
焼いておく

彩り鮮やか!

鮭と枝豆でタンパク質も豊富に摂れる!

## おにぎり de カルシウムアップ チーズと小魚のおにぎり

【材料 おにぎり 4~5個分】

- ・白米1合
  - ・塩昆布10g  
→大きい場合はハサミでカット
  - ・プロセスチーズ30g  
→小さな角切りにカット
  - ・ちりめんじゃこ10g
  - ・あみえび(乾燥)10g
- フライパンで  
から炒り

小魚のビタミンDが加わることで

チーズのカルシウムを効率よく吸収!

## おにぎり de 野菜を食べる 青菜とコーンのおにぎり

【材料 おにぎり 4~5個分】

- ・白米1合
  - ・小松菜2/3束
  - ・コーン1缶  
(100~120g)
  - ・白ごま適量
- お好みで塩や  
醤油などで炒め、  
水分を飛ばす

大根葉でもOK! コーンの甘みで  
野菜が苦手な子供でも食べやすい!

【監修】川崎幸病院 管理栄養士 久米 直子



ポケット版は郵便でお届けします!

ポケット版のお申込み  
☎ 044-542-7007 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

LINE・インスタもフォローしてね!

