

みなさんこんにちは、梅雨も明け夏がやってきました。
新型コロナウイルスに加えて熱中症に注意して、暑い夏を乗り切りましょう。

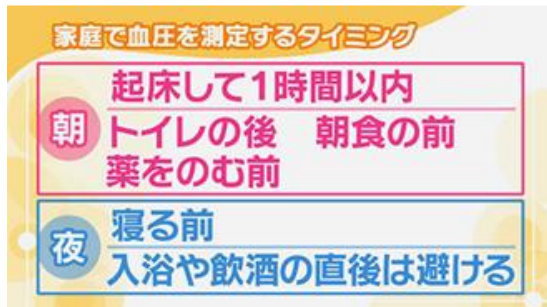


特集 高血圧 と 糖尿病

糖尿病患者さんが一番気をつけたいこと

糖尿病患者さんは高血圧になりやすく糖尿病でない人の2倍とされています。
糖尿病と高血圧が重なると、脳梗塞や心筋梗塞・狭心症、腎臓病を起こす危険性が6~7倍になります。糖尿病の患者さんは高血圧と言われたら、症状がないからと放置せず、食生活の見直しや適度な運動をする、定期的に診察を受け、お薬のある方は忘れずに続けることが大切です。
糖尿病患者さんの目標血圧は診察室血圧130/80未満、家庭血圧125/75未満です。

家庭血圧を測りましょう



家庭血圧を計り、診察時に医師に
確認してもらいましょう

こんな生活習慣が血圧をあげます



血圧を下げる 決め手 食事・生活習慣の 8つの注意点

① 一番は、塩分を減らすことです

- ② 野菜、果物を積極的に摂る（腎臓が悪い人は控えめに）
- ③ 脂身の多い肉、ソーセージ、ハム、カップラーメン、鶏皮、バター、ケーキ、ポテトチップスなど（飽和脂肪酸、コレステロールの多い食品）を避ける
- ④ 魚介類、豆腐、油揚げ、厚揚げ、オリーブ油、大豆油、ごま油、えごま油など（多価不飽和脂肪酸を多く含む食品）を積極的に摂る
- ⑤ 体重を減らし肥満を解消する
- ⑥ 運動習慣を持つ
- ⑦ アルコールを飲みすぎない
- ⑧ 禁煙する



減塩のすすめ 高血圧予防のための食生活

塩分量は1日6g以下を目指しましょう。

日本人のとっている塩分量は？
全国では男性 10.8g/日 女性 9.1g/日
長野県民は男性 11.2g/日 女性 9.5g/日



塩分を減らす工夫

頻りに食べるみそ汁、漬物、梅干などを減塩にする。
外食の多い人は外食、弁当、惣菜の食塩相当量の表示を見る。
麺類はスープを残す、食べ過ぎない（外食の時は少し残す）



減塩料理の工夫 減塩みそ汁

減塩みそ汁を作って、自宅のみそ汁の味と比べてみて下さい。

2人分の材料（だし300cc みそ大さじ1 ほうれん草60g 油揚げ20g）

作り方：だしを温め、ゆでたほうれん草、油抜きして短冊切りにした油揚げを加え、温まったら火を消してみそを加える。再び火にかけ、煮立つ直前で火を止める。

*市販のだしの素には塩分が多く含まれているので要注意。無塩のだしを使ったり、鰹節や昆布でだしをとります

牛乳を料理に使う「乳和食」

牛乳のコクで美味しさが増し味噌や醤油の量は半分に抑えられ塩分を減らすことができます。

鯖のミルク味噌煮

2人分の材料（鯖2切れ 酒大さじ2 牛乳100cc みそ・砂糖大さじ1 赤唐辛子1本）

作り方：鍋に鯖と牛乳、調味料を全て入れ、火にかけてフツフツとしてきたら、クッキングシートで落とし蓋をして弱火で約10分煮て、そのまま冷ます。（1人分の塩分1.4g）

*牛乳で魚の臭みが消えて、身はふっくら仕上がります。牛乳の旨みで味を深め、調味料の味もより強く引き出します。

牛乳の効果は

- ① カルシウム、カリウムが血圧を下げる
- ② 牛乳を飲む人は肥満指数（BMI）が低い
- ③ 乳アルブミンが高齢者の低栄養を防ぐ
- ④ カルシウムが骨そしょう症や歯周病を予防する
- ⑤ GI値が低い牛乳は食後の血糖値を上げにくくする
- ⑥ 料理（乳和食）に使えば、お腹がゴロゴロすることもありません



あなたの塩分チェックシート
合計点を見てみましょう！