

健康づくりニュース

令和4年 夏号

(発行) 五島保健所地域・職域
連携推進協議会

(事務局) 長崎県五島保健所

〒853-0007

五島市福江町 7-2

TEL (0959)72-3125

今月のテーマ 「生活習慣病を知ろう～高血圧～」

高血圧は日本人にとって、身近な生活習慣病の一つです。また、「高血圧」と聞くと「減塩」が思い浮かぶ方も多いのではないのでしょうか。今回のニュースでは、「どうして血圧が高いといけないのか」と「減塩にチャレンジしてみませんか？」について紹介します。

1

どうして血圧が高いといけないのか



あなたは血圧が高いですね。

でも自覚症状はあまりありません。どうして血圧が高いといけないのでしょうか。

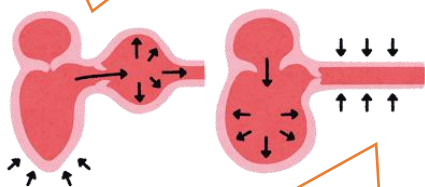


高血圧の合併症が体に与える悪影響が大きいため、
血圧を下げる（合併症を予防する）必要があります。

血圧とは、「心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押す力」のことです。心臓が収縮して血液を送り出したときの血圧（上の血圧：収縮期血圧）と、心臓が拡張した時の血圧（下の血圧：拡張期血圧）があり、血液の量や血管の太さ、血管壁の弾力性によって、血圧は左右されます。

高血圧の状態が長く続くと、心疾患や脳血管疾患の合併症を引き起こしやすくなります。

上の血圧 140mmHg 以上



下の血圧 90mmHg 以上

高血圧が
長期にわたると



脳出血
脳梗塞 など

血管の多い臓器ほど
合併症が起きやすい！

心筋梗塞
心不全 など

腎機能低下

長崎県の死因順位において、**心疾患は2位、脳血管疾患は4位**となっています。一方、五島市の死因順位において順位は変わらないものの、人口10万人当たりの死亡率では、**五島市の心疾患・脳血管疾患は長崎県全体よりも高い**状況です。

(右表：R1年長崎県衛生統計年報より)

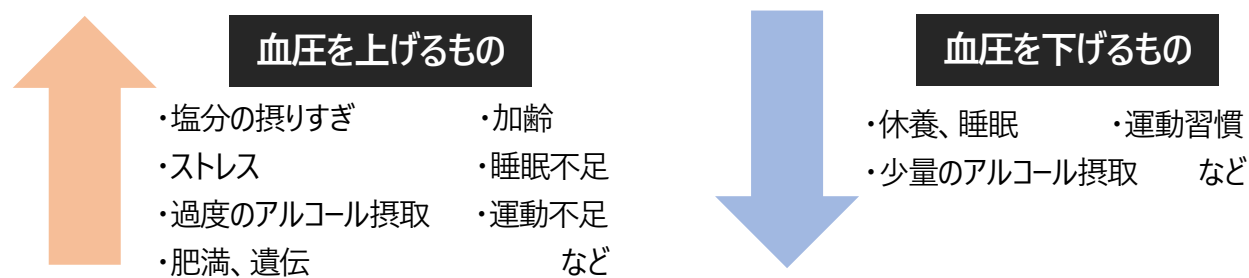
順位	死亡率（人口10万対）			
		五島市		長崎県
1	悪性新生物	443	悪性新生物	362
2	心疾患	237	心疾患	202
3	老衰	157	肺炎	101
4	脳血管疾患	149	脳血管疾患	98

* 全国

* 168

* 86

一般的に合併症は一度起きてしまうと治すのが難しいため、合併症が起きる前に、高血圧の治療を行う必要があります。血圧を上げるものと下げるものを日々の生活の中で意識して、血圧を良好にコントロールしましょう。（薬による治療を行っている方は、かかりつけ医の指示に従ってください。）



2

減塩にチャレンジしてみませんか？

塩分にはナトリウムというミネラルが含まれており、体の水分量を調節する役割を持ちます。ナトリウムをとりすぎると、体の液量が増加し、血液量が増えて血圧が上がります。そのため、血圧を下げるためには、塩分の摂りすぎには注意が必要です。

新鮮な食材・だしを使う

新鮮な食材は本来のおいしさが詰まっており、味付けも少量で済みます。

汁物は具たくさんにする

具材を多くすることで液量を少なくすることができます。

お酢や香辛料、かんきつ類の酸味を使う

レモンやすだち、大葉、みょうがなど、味付けにアクセントをつけることで薄味でも満足感が得られます。

市販の減塩しょうゆや減塩みそを活用する

減塩商品は美味しくないイメージもあるかと思いますが、年々改良されておいしい商品が増えています。

「漬物の量を減らす」、「ラーメンなどの麺類の汁を残す」など、塩分が多く含まれているものを食べる頻度を減らすことも有効です。

急に厳しい減塩に取り組むと継続が難しいため、無理のない程度の減塩からチャレンジしてみてください。

実は野菜も血圧を下げる手助けをします！

野菜に多く含まれるカリウムは、ナトリウムと同じく体の水分量を調節する役割を持ちます。血圧を上げるナトリウムとは反対に、カリウムは尿中へナトリウムの排泄を促すため、血圧を下げる効果があります。



毎日プラス1皿の野菜！ 減らそう塩分！



血圧コントロールのレシピとして、五島市食生活改善推進協議会より、減塩郷土料理のレシピを提供いただきました。

また、「かんたん！時短！野菜を食べよう ながさき旬の野菜料理レシピ」(<https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/kenkodukuri/eiyo/478817.html>) より、カリウムたっぷり夏野菜のキュウリのレシピを紹介します。ぜひご活用ください！

五島市食生活改善推進協議会 提供レシピ 減塩二の汁

●材料 (2人分)

里芋	60g
人参	40g
ごぼう	20g
こんにゃく	40g
しいたけ	12g (1個)
揚げ豆腐	100g
花麩	4枚
薄口しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
水溶き片栗粉	小さじ2
だし昆布	20g

●作り方

- ① 昆布だしをとる。
- ② 里芋、にんじんは皮をむき1cm角に切る。
ごぼうは皮をむき、小さ目の乱切りにする。
- ③ こんにゃくは下ゆでし1cm角に切る。
- ④ しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 厚揚げは熱湯で油抜きをして1cm角に切る。
- ⑥ 花麩は水で戻す。
- ⑦ ②③④を鍋に入れ、だしをひたひたに入れる。
煮立ったら、砂糖・しょう油を入れ柔らかくなるまで煮る。⑤は最後に入れさっと煮含める。
- ⑧ 水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけて花麩を飾る。

1人分の栄養価

エネルギー 148kcal たんぱく質 8.3g 脂質 6.1g 塩分 1.4g



かんたん!
時短!

野菜を食べよう / 「きゅうり」レシピ

カリウム豊富なきゅうり。いろいろな切り方でみずみずしさを楽しんで!

01

スパイス香る!きゅうりをたっぷり。

「きゅうりの香味炒め」

作り方

- 1 きゅうりは板ずりし、両面に斜めに切れ目をいれて長さ3等分、縦に4つに切る。
- 2 フライパンににんにく・しょうがのみじん切り・豚ひき肉・しょうゆ小さじ1/2・みりんをいれてから、中火にかけ炒める。
- 3 ひき肉の色が変わったら、きゅうりをいれ1分ほど炒める。カレー粉・しょうゆ小さじ1/2をいれて香りがたつたら火をとめる。



さっと加熱した
きゅうり×スパイスは相性◎
きゅうりがたくさん食べられます。



材料(4人分)

- | | |
|------------------------|-----------------|
| ①きゅうり……………3本(300g) | ⑥みりん……………小さじ1/2 |
| ②豚ひき肉……………80g | ⑦カレー粉……………適量 |
| ③にんにく・しょうが……………各1/2片 | ⑦塩……………適量 |
| ④しょうゆ……………小さじ1/2 + 1/2 | |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/63kcal ●たんぱく質/4.5g ●脂質/3.5g ●炭水化物/3.1g ●食塩相当量/0.4g

02

みずみずしい食感にやみつき!

「きゅうりの無限!ごまあえ」

野菜ソムリエ/高嶺恵子

作り方

- 1 きゅうりは4cm縦長の乱切りにする。(1本を10本程度に)熱湯にさっといれて、ザルにあげる。
- 2 保存袋にきゅうりとごま油をいれて一度混ぜ、すりごま・コンソメ・しょうゆをいれて軽くもむ。
- 3 粗熱がとれたら冷蔵庫にいれ10分以上おいておく。



きゅうりを湯通しすることでさっぱりと、
時間がたってもぱりぱりジューシーに。

- 材料(6人分)
- | | |
|----------------------|----------------|
| ①きゅうり……………3本(300g) | ④しょうゆ……………小さじ1 |
| ②すりごま……………大さじ2 | ⑤ごま油……………小さじ1 |
| ③コンソメ顆粒……………小さじ1(4g) | |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/34kcal ●たんぱく質/1.2g ●脂質/2.4g ●炭水化物/2.4g ●食塩相当量/0.4g

03

ぱぱっとできるさっぱりおかず!

「きゅうりとえのきのポン酢あえ」

野菜ソムリエエプロ/数原有希子

作り方

- 1 えのきたけは石突きを切り落とし、ふわっとラップをして電子レンジ600Wで2分ほど加熱し、冷ましておく。
- 2 きゅうりは板ずりをして、すりごまなどでたたいてから一口大の輪切りにする。
- 3 えのきたけが冷めたら3cm長さに切り、きゅうり、ポン酢と和える。
- 4 お好みで千切りにしたしょうがやゴマ・大葉を添える。



たたくと味しみが良く、えのきたけとポン酢が
ドレッシングのようにからみます!

- 材料(6人分)
- | | |
|--------------------|-----------------------|
| ①きゅうり……………2本(200g) | ③ポン酢……………小さじ2 |
| ②えのきたけ……………1袋 | お好みで、千切りしょうが・大葉・ごま…適量 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/41kcal ●たんぱく質/0.9g ●脂質/0.1g ●炭水化物/2.5g ●食塩相当量/0.4g