

# うどん県

## 耳より情報

第20号  
平成27年  
1月19日  
発行

- 高血圧と上手に付き合うために
- ノロウイルスにご注意!
- 三つ葉ヘルシーランチ店情報⑦
- お手軽野菜料理レシピ

白菜のマヨポンサラダ

## 高血圧と上手に

### 付き合うために

高血圧の人は日本に約4300万人いると推定されており、日本で最も多い生活習慣病です。40歳以上の人では高血圧の人が6割、正常高値の人も含めると8割になると言われています。

### ♡ 血圧とは? ♡

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁に与える圧力のことです。この血圧が高くなり、血管に大きな負担がかかる状態が高血圧です。

心臓が収縮し、血液が全身に送り出されて血圧が最も高くなる状態が「**収縮期血圧**」、心臓が拡張し、血液が心臓に戻り、血圧が最も低くなる状態が「**拡張期血圧**」です。

◆成人における血圧値の分類◆

分類	収縮期血圧(mmHg)		拡張期血圧(mmHg)	
	値	かつ	値	かつ
正常域血圧	至適血圧*	120未満	かつ	80未満
	正常血圧	120～129	かつ/または	80～84
	正常高値血圧**	130～139	かつ/または	85～89
高血圧	I度高血圧	140～159	かつ/または	90～99
	II度高血圧	160～179	かつ/または	100～109
	III度高血圧	180以上	かつ/または	110以上

\*至適血圧：心臓や腎臓などの合併症の危険性が最も低いと考えられている血圧

\*\*正常高値血圧：正常の範囲だが、血圧が少々高め、高血圧予備群

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より

### 高血圧の予防と改善のために

#### 塩分控えめ薄味で

・塩分をたくさん摂ると血圧が高くなります。塩分を控えて材料の風味を生かし、薄味を楽しみましょう。

#### 野菜をたっぷり

・野菜や果物に含まれるカリウムには血圧を低下させる働きがあります。ただし、果物は糖分も多いのでほどほどに。

#### 肥満を解消しよう

・肥満を解消すると血圧が下がります。

#### お酒は控えめに

・1日当たりの飲酒量が多いほど血圧は高くなります。

#### 適度な運動を行おう

・毎日30分以上を目標に運動を行いましょう。

#### 禁煙しよう

・高血圧の人の喫煙は、心筋梗塞を起こす危険性が高くなります。

### 自分の血圧を知っていますか

血圧は1日の中で変動しています。病院などで測った場合は、変動する一つの時点での値であり、また、日常とは異なる環境なので、普段の血圧を反映しない場合もあります。自分の血圧の状態をより正確に知るには、家庭で測定するとよいでしょう。

### 高血圧はなぜいけない?

高血圧には、ほとんど自覚症状がありません。しかし、そのままの状態が続くと、心臓・脳・腎臓などの血管の壁が硬くもろくなる動脈硬化が進み、脳卒中、心筋梗塞、腎臓病など、命にかかわる病気を引き起こす可能性があります。健康長寿のため血圧を良好な状態に保ちましょう。

## ノロウイルスにご注意！

冬はノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎が増えてきます。ノロウイルスに感染すると下痢、おう吐、吐き気、腹痛などを引き起こします。子供や高齢者は重篤化しやすいので注意しましょう。

### ノロウイルス予防3つのポイント

① 「手洗い」をしっかりと！

特に食事前、トイレの後、調理前後は、石けんでよく洗い、流水で十分に流しましょう。



② 「人からの感染」を防ぐ！

感染した人の便や吐物には大量のノロウイルスが含まれていることがあります。取り扱いには十分注意しましょう。

③ 「食品からの感染」を防ぐ！

加熱して食べる食材は中心部までしっかりと加熱しましょう。調理器具や調理台は消毒して、いつも清潔にしておきましょう。まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐに洗きましょう。

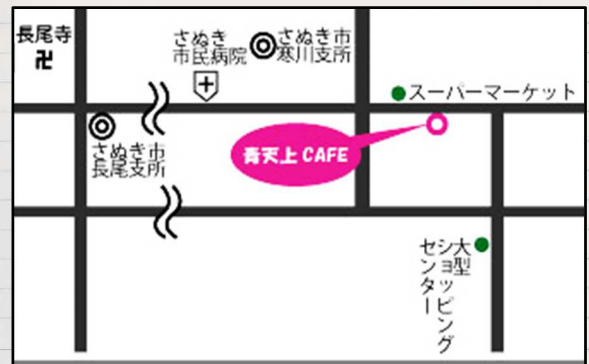


## 三つ星ヘルシーランチ店情報 ⑦

野菜たっぷりでカロリー控えめのおいしいランチを提供している「三つ星ヘルシーランチ店」をご紹介します。さぬき市大川町の **青天上 CAFE** さんです。同じ敷地内に割烹のお店もあり、味はお墨付き。不定休なので、遠方から来店される場合は、電話でご確認ください。

**青天上 CAFE**  
(あおてんじょうカフェ)

0879-43-2010  
日替りランチ ¥850  
不定休・要予約



うどん県。うどんだけじゃなく野菜もね♪  
野菜もいっぱい食べて元気になりましょ！！

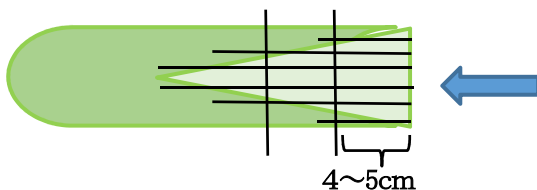
### お手軽野菜料理レシピ

## 白菜のマヨポンサラダ

材 料 2人分

白菜	2枚
ツナ缶	1/2缶
ポン酢しょうゆ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1/2
粗びき黒こしょう	少々

- ① 白菜を1cmぐらいの細切りにする。
- ② ツナ缶は油をきっておく。
- ③ ボールに白菜、ツナ缶、ポン酢しょうゆ、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ④ お皿に盛りつけて、粗びき黒こしょうを振りかける。



簡単にできる野菜料理です。

★粗びき黒こしょうはたっぷりかけたほうがおいしいです。  
★ちょっと手間はかかりますが、白菜を切るときに、葉と芯を別にして、芯の部分を4~5cm長さに切ってから、細いせん切りにすると、シャキシャキした食感で、よりおいしくなります。時間のある時にお試しください。

参考：クックパッド