



## 毎日の食事で「高血圧」予防

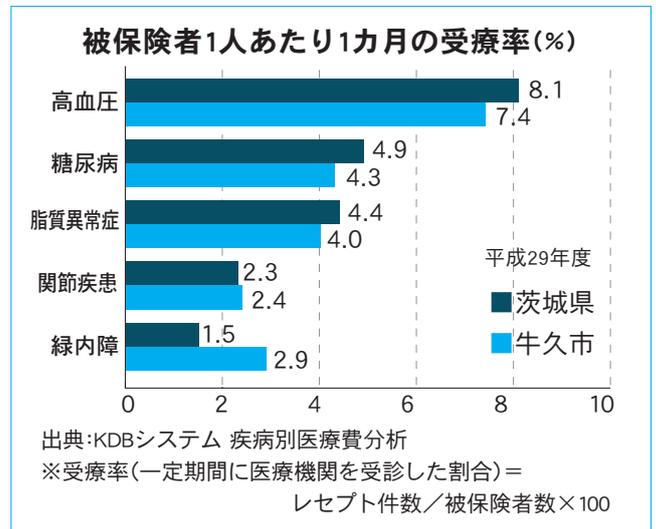
### 牛久市民で最も患者数が多い病気は「高血圧症」です!!

市の国民健康保険被保険者において、疾病別での1カ月あたりの受療率をみると、1位は高血圧症、2位が糖尿病、3位が脂質異常症となっており、生活習慣病に起因する病気が上位を占めています。

高血圧は、血管に高い圧力がかかっている状態であるため、血管の内側が傷つきやすくなり、動脈硬化を進行させます。動脈硬化が進行すると、心疾患、脳血管疾患等(命に関わる病気や重い後遺症が残る病気)を発症するリスクが高くなります。今日から高血圧予防に取り組み、あなたの大切な血管を守りましょう。

※「高血圧治療ガイドライン2019」目標血圧値

74歳未満: 130/80mmHg未満, 75歳以上: 140/90mmHg未満



### 高血圧予防の要は、毎日の食事です!!

特に、塩分の取り過ぎが問題。調理に使う食塩の成分のほとんどはナトリウム。ナトリウムを取り過ぎると、身体はナトリウム濃度を一定に保つため水分を取ろうとします。血液量が増えることで、血管が押し広げられ、血圧が上昇します。塩辛いものを食べた後、のどが渇き、水を飲みたくなる経験をした方も多いのではないのでしょうか? 濃い味付けや塩辛い物を好む人、野菜不足、外食が多い人は、知らず知らずのうちに血圧を上昇させている可能性があります。いつでも、自分だけで始められる高血圧予防が「減塩」です。今日から始めてみませんか?

#### 「牛久市ヘルスマイト」が 高血圧予防のための 減塩活動を実施しています

行政区やふれあいサロン等の協力のもと、「牛久市ヘルスマイト(食生活改善推進員)」が、「ヘルスマイトのしあわせをよぶ減塩講座」を開催しています。30分ほどの講座では、紙芝居を使って、分かりやすく高血圧予防のための食事についておはなししています。講座の一部を紹介します。皆さんもさっそく試してみてください。

おいしい減塩料理を作るための合言葉は、「**こうやさん**」  
お料理で使う調味料(塩、しょうゆ、みそ、ドレッシング等)を少なくしたら、代わりに、「**こうやさん**」をプラスしてみてください。



「**こうやさん**」とは?

- 「**こ**」…香辛料を上手に使う
- 「**う**」…うまみを活かそう
- 「**や**」…薬味をプラスして
- 「**さん**」…酸味でさわやかに

汁物は1日1杯に  
しましょう!

麺類の汁を飲み干して  
いませんか? 半分  
以上残すように意識  
してみてくださいね。

実は、納豆のたれ  
は、半分で十分  
おいしいですよ。

講座をご希望の方は、健康づくり推進課まで。※ヘルスマイトとは、健康づくりのため、良い食生活を普及するボランティアで、全国組織の団体に所属して活動しています。市では66人の会員が市民向けの減塩講座の他、幼稚園、保育園での食育教室や、料理教室等で食事の大切さを伝えています。広報うしく1日号に「しあわせをよぶレシピ」も連載しています。