

- ・健やかな「すこ」
- ・スコティッシュフォールドの「すこ」
- ・左耳がさくらの花びらのカタチ



## 第20回 食習慣を見直して、高血圧を予防しよう！の巻



みなさん、こんにちは。ここ数か月、点呼時の血圧測定で「あれ？最近いつもより血圧高くないか？」と感じたり、「冬の寒い時期は、毎年血圧高くなるんだよね〜」と思う事はありませんでしたか？

寒い時期は、味覚の感度が鈍ることで普段より濃い味を求めてしまう傾向があったり、鍋物やラーメン、味噌汁など、塩分を多く含む温かい食事の摂取が増えることで、血圧が上がることがあるのです。

次の健康診断に向けて、食習慣を見直し、正常な血圧値を目指しましょう！

### 高血圧って、どのくらい？何がこわい？

健康診断等で「高血圧」を指摘されたことが無い方や、年齢の若い方は、どのくらいの数値で「高血圧」に該当するのか、あまり把握していないかもしれませんね。

乗務員のみなさんは、ほぼ毎日血圧測定を行っていますのでチェックしやすいはず！自分の数値がどのくらいで、正常な範囲なのか改めて確認してみましょう。



#### あなたの数値はどのくらい??

◎血圧の測定値は、医療機関で測る血圧「診察室血圧」と、自宅で測る血圧「家庭血圧」があり様々な要因で数値の差が出ます。どちらか一方で判断せず、平均的に見るのが重要です。

**CHECK!!**

いわゆる  
高血圧予備軍  
です！

治療・管理が  
検討される域です！

診察室血圧と 家庭血圧の数値目安	診察室血圧(mmHg)		家庭血圧(mmHg)	
	上	下	上	下
至適(理想)	120未満	80未満	115未満	75未満
正常	120~129	80~84	115~124	75~79
正常高値	130~139	85~89	125~134	80~84
高血圧	140以上	90以上	135以上	85以上

出典・解説：日本高血圧学会

#### 高血圧の何がこわい??

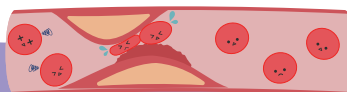
◎血圧は、高くても自覚症状がほとんどないため放置されがちです。放っておくことで、血管の内側に持続的な高い圧力がかかり血管が傷み、動脈硬化(血管が硬く狭くなる)を進めます。



動脈硬化が進むと...

このような合併症を招くのです。

**心筋梗塞 脳卒中 腎不全 失明 認知障害**  
など...



血圧が10mmHg  
上昇するごとに  
合併症リスクが大きくなるという...  
こわいよね~



# 「ナトカリ比」知って、食して、高血圧予防！

## ナトカリ比

$$\text{ナトカリ比} = \frac{\text{ナトリウム}}{\text{カリウム}}$$


「ナトカリ比」は、食塩の成分「ナトリウム」と、野菜・果物などに含まれる成分「カリウム」の二つのバランスの比率のこと。「ナトカリ比」が低いと、高血圧を予防することができます。

ナトカリ比を下げるには… ナトリウムを減らし、カリウムを増やす。  
そう、答えは単純。

カリウムを多く含む食品



## コンビニで、「ナトカリ比」ガチ意識メニュー

ナトカリ比を考えたメニューは、コンビニでのお買い物でもちゃんと手に入ります。「ナトカリ比、ガチ意識」なメニューの組み合わせをご紹介します。



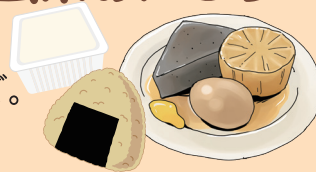
### 鮭おにぎり + 納豆 + 生野菜サラダ + バナナ

- 👏 納豆とバナナでカリウムをしっかり補える。
- 👏 サラダのドレッシングは控えめ、納豆のタレは半分に。
- 👏 おにぎりは、昆布などでもOK。



### 冷ややっこ + おでん(大根メイン) + 玄米おにぎり

- 👏 豆腐や玄米は、優れたカリウム源！
- 👏 ちくわ等の練り物は、塩分が高いため大根や卵メインで。
- 👏 おでんのつゆは、絶対飲み干さない！



### サラダチキン + お豆のサラダ + 具だくさん味噌汁 + カットフルーツ

- 👏 サラダチキンは、プレーン系をチョイス。
- 👏 豆はカリウム豊富！ドレッシングは控えめに。
- 👏 味噌汁は、減塩タイプがベター。



### 白身魚の塩焼き弁当 + 温野菜サラダ + ヨーグルト

- 👏 お弁当は塩分が高めになりやすいので、栄養表示もチェック。
- 👏 ブロccoli、ほうれん草の豊富なカリウムでナトリウムに対抗！
- 👏 ヨーグルトもカリウムを含みます。低糖タイプを選びましょう。



カリウムアップ  
ナトリウムダウン  
簡単まとめ

- 👏 「サラダ+果物+たんぱく質」にすると勝ち
- 👏 「海藻・豆・野菜」を1品足す
- 👏 バナナ1本つけるだけで一気に改善
- 👏 汁物は絶対に飲み干さない

※腎臓疾患でカリウム制限がある場合は、医師・栄養士にご確認ください。

## 「塩分計」で、塩分量知ってみませんか？

あなたが普段食べている汁物の塩分量を計測できます。各営業所へ順番にレンタルしますので、使用できるようになりましたら営業所にてご連絡いたします。まずは、知ることから始めましょう！

