



『高血圧について』

高血圧は血圧が高くなる病気です。血圧が高くなると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなり硬くなったりして、放っておくとやがて循環器疾患（脳卒中や心疾患など）を引き起こしやすくなります。

■高血圧の基準

収縮期血圧が 140mmHg 以上、または拡張期血圧が 90mmHg を超えていると高血圧と判定されます。

■高血圧予防のためにはじめてみませんか？

◇日常生活の中で今より 10 分多く動こう

階段を使ったり、買い物に行ったときは、車を少し遠くに止めて、歩く距離を増やしたりすることがおすすめです。

◇食生活を見直そう

1 日の塩分目安量は男性が 8.0g 未満、女性が 7.0g 未満です。塩分をとりすぎると、体内の水分が血液量を増加させて、血圧が上昇します。塩分のとりすぎに気をつけ、バランスの良い食生活をこころがけましょう。また、お酒を飲む人は飲み過ぎに気をつけましょう。

◇ストレスをためない生活をこころがけよう

しっかりと休養をとり、疲れを残さないようにしましょう。また、自分なりのストレス解消法を持ち、ストレスと上手に付き合うことが大切です。

◇適正な体重を維持しよう

肥満は高血圧の原因になります。太りすぎの人は減量に取り組みましょう。

◇禁煙をしよう

※健康・栄養相談を、毎月第 1 火曜日に高齢者いきいき館で実施しています。「血圧測定をしてほしい」、「自分 1 人では生活の見直しが難しい」という人は、ぜひご利用ください。



いただきます

たらのフリット ヨーグルトソース添え

フリットとは、外はカリカリ、中はふんわりとした食感の洋風天ぷらで、いろんな食材に合います。
また、ヨーグルトソースは程よい酸味とカレー風味でおいしくさっぱりいただけます。

たらは塩だらちも多く出回っていますが、その場合は塩味がついているので材料の塩はカットしましょう。

材料（4人分）

生たら	240g
塩、牛乳	小さじ 1/2、大さじ 1
薄力粉	大さじ 1
薄力粉	大さじ 2・1/2
片栗粉	大さじ 1
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
粉チーズ	大さじ 1
牛乳	50cc
揚げ油	適量
サニーレタス	80g
プレーンヨーグルト	60g
マヨネーズ	大さじ 1
カレー粉	小さじ 1/2

1 人分の栄養価

エネルギー…267kcal
たんぱく質…13.2g 脂質…18.5g
カルシウム…100mg 塩分…1.2g

作り方

- ① たらは 1 人 3 切れに切り、塩をふって牛乳に浸し、10 分おく。
- ② ②の材料を混ぜ合わせ、ヨーグルトソースを作る。
- ③ ③をボールに入れ、粉っぽさがなくなるまでしっかり混ぜる。
- ④ ④のたらはペーパーで水気を抑え、薄力粉を薄くまぶして
- ⑤ サニーレタスは洗って食べやすい大きさにちぎり、④と共に皿に盛り、ヨーグルトソースを添える。

※ 献立…日本食生活協会『生涯骨太クッキング』引用