

5月17日は 世界高血圧デー



- ・高血圧は脳卒中や心臓病など、生命に関わる病気につながります。
- ・しかし、高血圧は自覚症状がないためについつい放置されがちです。
- ・「今は元気だから大丈夫」「血圧は少し高い程度なら大丈夫」と放置せずに、下記基準に該当する場合は医療機関を受診しましょう。

高血圧の診断基準※

※高血圧管理・診療ガイドライン2025より

医療機関で測定	140/90 mmHg以上
自宅で測定	135/85 mmHg以上



交野市では**3**人に**1**人が高血圧です

※R6年度特定健診(40-74歳)結果より

Q. 血圧を測るタイミングは？

主治医から指定がない場合、朝と夜にそれぞれ2回測定し、ノートなどに記録をつけましょう。

朝

- ①起きたら1時間以内に、薬・朝食前に
- ②トイレを済ませてから
- ③座って1~2分安静後

夕

- ①寝る前に
- ②座って1~2分安静後

高血圧を防ぐために



食塩(塩分)を控えましょう

- ・高血圧の予防に欠かせないのは、まずは「**塩分の制限**」です。
- ・日本人の食生活は塩分が多くなりやすい特徴があります。
- ・塩分の多い調味料(塩・醤油・味噌)の使う量を減らし、代わりに塩分の少ない調味料(**酢・ケチャップ・マヨネーズ**)や香辛料(**わさび・からし・七味**)を使用することもおすすめです。



「野菜」「果物」を積極的にとりましょう

- ・野菜や果物の中に含まれる「**カリウム**」は体内の余分な塩分＝「ナトリウム」を排出する 作用があります。
- ※カリウム制限が必要な慢性腎臓病患者は主治医に相談しましょう。
- ※肥満・糖尿病患者が果物を摂取する場合は1日80kcalまでにしましょう。

【例】りんご中1/2玉、みかん中2個、バナナ小1本

“生”の状態の方が「カリウム」をたくさん含んでいます



かんたん♪ 減塩レシピ



サバの旨味・カレーの風味で
塩・醤油なしでも美味しい！

★ サバカレーパン



調理時間
25分

大阪府四條畷保健所作成
(協力: 交野・畷・大東地域活動栄養士会 メール)

毎月レシピ掲載中！
その他のレシピは SNS をチェック！

みんなに知ってほしい健康情報を発信しています。ぜひご活用ください！

#ハルストーク #Healthtalk #四條畷 #保健所 #もずやん #健康

Instagram Facebook X (旧Twitter)



公式ホームページ

四條畷保健所 ハルストーク 検索

材 料(1人前)

- ・サバの水煮缶 50g
- ・カレールー 1/4かけ
- ・レタス 1~2枚
- ・コーン 20g
- ・オリーブ油 小さじ1/2
- ・ミニトマト 2個
- ・玉ねぎ 約1/4個
- ・ロールパン 2個
- ・牛乳 小さじ5
- ・バター 小さじ1/2

エネルギー: 388kcal
タンパク質: 16.1g
食塩相当量: 1.9g

作 り 方

- ①フライパンにオリーブ油をひいて中火で熱し、みじん切りにした玉ねぎをよく炒める
- ②コーン、サバ缶を加えてほぐしながらさっと炒める
- ③牛乳と刻んだカレールーを加えて、とろみがつくまで5分程度煮る
- ④パンに切り込みを入れてバターを塗り、レタスと③をはさみ、ミニトマトを添える