

無理なく見直し!

健診結果を活かすコツ

「血圧が高め」と言われたら

健診は自覚症状なく進む病気の芽を見つけるチャンス！
健診結果から見えてくる、生活習慣見直しの方法を紹介します。

監修
医療法人社団
こころとからだの元氣プラザ特任所長
医療法人社団 大地の会 理事長
及川孝光 おいかわ たかみつ

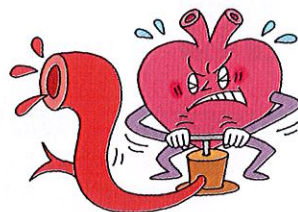
1973年慶應義塾大学医学部卒業。東京都済生会中央病院、慶應義塾大学病院などを経て、2010年にこころとからだの元氣プラザ統括所長に就任。2018年より現職。専門は生活習慣病の予防・治療、産業医学、メンタルヘルスなど。心と体のバランスを考えた指導を行う。

血管に負担がかかっています
血圧は、血液が血管の内壁を押しす力。何らかの原因で血液の量が多くなったり、流れにくくなったりすると血圧は高くなります。健診で血圧が高めと言われた人の血管は、張り詰めた状態が続き、負担を強いられることが疑われます。
血圧が高い状態が長く続くと、血管は圧力に対抗しようと次第に硬く厚くなり、弾力性が失われ、動脈硬化を招いて脳出血・大動脈瘤や、慢性腎臓病・腎不全などを引き起こしてしまいます。また、

「減塩」が血圧高め改善のポイント
血液を送るのに大きな力が必要となるため、心臓の負担が増して心肥大・心不全も招きます。
血圧を上げる大きな要因が塩分のとり過ぎです。濃い味付けや塩辛いものをよく食べたり、野菜をあまり食べなかったり、外食が多かったりする人は、いつの間にか血圧が上がっている可能性があります。また、肥満、運動不足、お酒の飲み過ぎ、睡眠不足・ストレスなども血圧を上げる要因に。減塩を中心に生活習慣を見直していくことが大切です。

“血圧が高め”ってどんな状態?

血管をホースに例えるなら、大量の水を硬いホースに流しているような状態です!



ホースは水圧で張り詰め、どこかを押さえて狭くすると、少ない水の量でも後ろのホースは張り詰めてしまいます。

チェックが多いほど高リスク!

こんな生活習慣が重症化を招きます

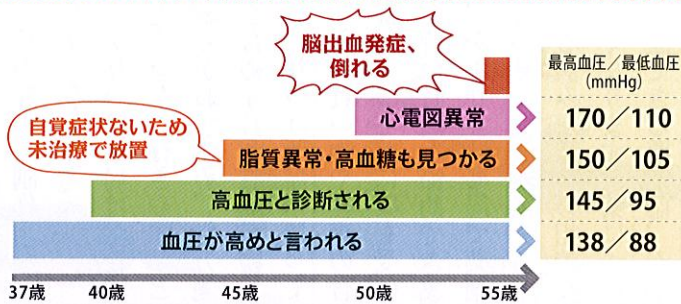
- 何にでも塩・しょうゆ・ソースなどをかける
- 運動はあまりしない
- お酒をたくさん飲む
- よく眠れないことが多い

血圧高めから脳出血を招いたケース



技術職 男性

多忙で残業が多く、なかなか眠れない日々が続いて疲労がたまっています。食事もお酒も不規則で、濃い味付けのものをおなかいっぱい食べてお酒も飲むため、徐々に体重も増加してきました。



“血圧が高め”は重症化を防ぐチャンス

症状が出たときは手遅れのことがあり、たとえ死には至らなくとも、重篤な後遺症が残ることも。早めの対応が重症化を防ぐカギです。

無理なく実践!

血圧を下げるコツ

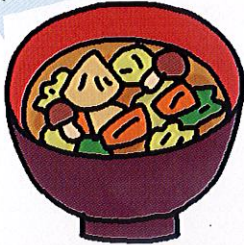
全てを一気に見直そうとすると、無理をすることになり、長続きしない要因に。できることから一つずつ始めて、自分に合った方法を見つけるのが“血圧高め”を改善するコツです。

減塩のコツ

家でできる

- 天然のだしでうま味を楽しむ
- 酢や香辛料で酸味・辛味を効かせる
- 味噌汁を具たくさんに

野菜やきのこ、海藻類がおススメ!



外出時にできる

- 麺類のスープを残す
- 調味料は味付けを確かめてから使う
- なるべくバランスのよい定食を選ぶ



食べ物に含まれる食塩量の目安

ラーメン 6.0g

ミートスパゲティ 4.5g

豚汁 2.5g

餃子(タレ付き・5個) 3.0g

ポテトチップス(100g) 1.0g

高血圧の人は1日6g未満に

運動量を増やすコツ

- 1駅手前で下車して歩く
- できるだけ階段を使う
- 家事を毎日小まめに行う



節酒のコツ

- 気分がよくなる「ほろ酔い」でやめる
- 強いお酒は薄めて飲む
- 飲酒以外の楽しみを見つける



睡眠不足・ストレス解消のコツ

睡眠不足

- 毎日、朝日を浴びて体内時計をリセット
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- 寝床での携帯・ゲームなどはやめる

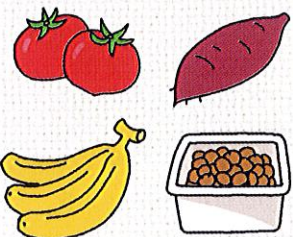
ストレス

- 旅行・買い物などで気分転換
- 夢中になれる趣味を楽しむ
- 悩みを一人で抱え込まない

It's OK! 少しずつ見直しを

無理なく減塩しましょう

塩辛い食事に慣れている人には、最初は減塩がつかいかもしれません。その場合は、少しずつ薄味に慣れるとともに、野菜・果物などもとることを心掛けてください。野菜・果物などにはカリウムが多く、体内の塩分を排出してくれます。ただし、腎機能が落ちている方は、カリウムのとり過ぎは危険です。基本はあくまで塩分を減らすことです。



カンタン! おいしい! 太りにくい 夜遅ごはん

仕事などで夕食をとる時間が遅くなっても太りにくい“夜遅ごはん”をご紹介します。エネルギー控えめ、おいしくて満足感も得られる欲張りレシピです。

料理制作・監修= 新生暁子 (管理栄養士・スポーツ健康科学博士) 撮影= 泉 健太 スタイルング= 宮澤由香

夜遅ごはんの使い方

「主菜」にごはんやパンなどの主食をプラスするだけで満足できる献立です。「副菜」や「汁物」は、もう一品欲しいときのおすすめメニューです。

全ての材料をボウルに入れてレンジでチンするだけ!



1人分
エネルギー
266kcal
塩分
1.5g

ひき肉のうま味で野菜がおいしく食べられる

主菜 キャベツと鶏ひき肉の重ね蒸し

材料(2人分)

鶏ひき肉……………200g
おろししょうが…小さじ½
片栗粉……………小さじ1
A 卵……………½個
塩・こしょう…各少々
ウスターソース…大さじ1
トマト……………1個
パプリカ(黄)……………½個
キャベツ……………5枚
練りがらし……………適量

作り方

- 1 ボウルにひき肉とAを入れて軽くこねる。
- 2 トマトは薄い輪切り、パプリカは細切りにする。
- 3 耐熱ボウルに大きめにちぎったキャベツ、1、2の順に重ねる。3〜4層重ねたら、最後に余ったキャベツでふたをする。
- 4 ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで7分ほど加熱する。
- 5 皿の上に、4のボウルを逆さにして重ね蒸しを取り出し、4等分にする。器に盛り、練りがらしを添える。



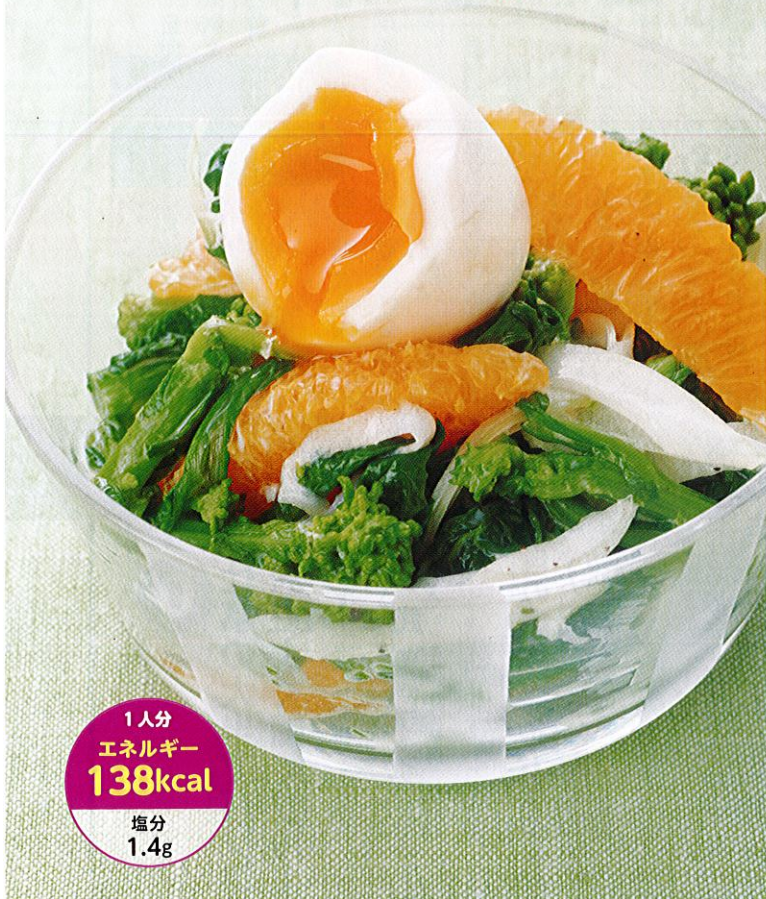
太りにくいワケ

油を使わずに「蒸す」ことで、266kcalと低エネルギーに。また、キャベツの食物繊維が腸内での糖の吸収を抑えて、食後血糖値の上昇を穏やかにし、太りにくくする効果もあります。

Profile

しんじょう ときこ ●管理栄養士・スポーツ健康科学博士。1971年神戸生まれ。高橋尚子率いる「チームQ」の栄養・調理担当等を経てフリーの管理栄養士に。特定健診・特定保健指導、社会人ラグビーや大学ラグビー部の管理栄養士、テレビ、雑誌、講演等で活躍。2018年順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科博士課程修了。「病気を予防し、若さを保つ最強のみそ汁」(料理監修、柘出版社)など著書多数。

電子レンジで加熱して、
あえるだけ！



1人分
エネルギー
138kcal
塩分
1.4g

菜の花の苦味とオレンジの甘味が好相性

副菜 菜の花とオレンジの コールスローサラダ

材料(2人分)

菜の花 …… ½束
オレンジ …… 1個
玉ねぎ …… ½個

ヨーグルト(無糖) …… 大さじ3
マヨネーズ …… 小さじ2
A 塩 …… 小さじ½
こしょう …… 少々
半熟卵 …… 1個

作り方

- 1 菜の花は食べやすい長さに切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかける。600Wの電子レンジで2分ほど加熱する。
- 2 オレンジは皮をむき、房から果肉を取り出す。玉ねぎは薄切りにする。
- 3 ボウルでAを混ぜ合わせ、1、2とあえ、器に盛りつけて半分に切った半熟卵を添える。

太りにくいワケ



菜の花に多く含まれるビタミンB群や鉄分にはエネルギー代謝を促進する働きがあります。レンジでさっと下ゆでした菜の花は歯応えがあるため、食べ応えも十分です。

コチュジャンで大人好みの味に

汁物 さば缶のピリ辛スープ

材料(2人分)

にんじん …… ¼本	ごま油 …… 小さじ2
じゃがいも …… ½個	水 …… 500ml
玉ねぎ …… ¼個	さば缶(みそ煮) …… 1缶
A 大根 …… 2cm厚	コチュジャン …… 小さじ1
干しいたけ …… 2個	しょうゆ …… 小さじ1
パプリカ(赤) …… ½個	

にら …… 2本

作り方

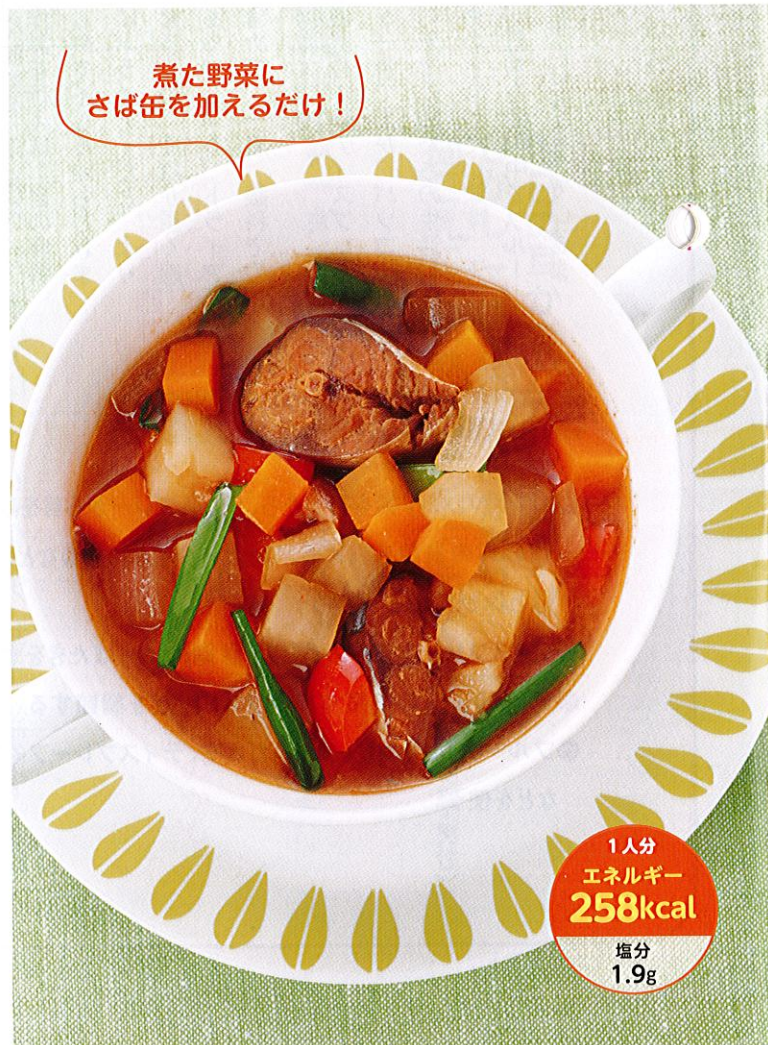
- 1 Aの野菜はすべて1cm角に切る。にらは4cmの長さに切る。
- 2 鍋にごま油を熱し、1を入れて炒める。
- 3 分量の水を加えて中火にかけ、野菜がやわらかくなったら、さば缶を汁ごと加える。コチュジャン、しょうゆで味を調える。

太りにくいワケ



さば缶に多く含まれる脂肪酸EPA、DHAには余分な中性脂肪を減らす働きがあります。また、野菜たっぷりのスープなので満腹感があり、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。

煮た野菜に
さば缶を加えるだけ！



1人分
エネルギー
258kcal
塩分
1.9g