

平塚市「自分のからだに関心を持とうプロジェクト」

血圧クイズ No.12

監修：平塚市医師会

作成協力：第一生命保険株式会社平塚支社（平塚市包括連携協定締結企業）

皆さまの健康づくりに少しでも役立ちます
ように★



Q1: 次の4つのなかで、血圧を下げる働きのあるカリウムが多く含まれる食品はどれかな？

- 1 さつまいも
- 2 しらたき
- 3 そば
- 4 納豆



更年期に入ってから血圧が上がってきた50代Bさん
薬は飲みたくないけれど、
このままにしておいて良い
のか、心配はしている

Q2: 血圧に影響する生活習慣のなかで、●や▲に当てはまる言葉は何でしょうか？《ヒント！ ●や▲の数だけ文字数が入ります》

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 塩分の摂りすぎ | 4 ▲▲▲▲が多い |
| 2 肥満 | 5 喫煙 |
| 3 ●●不足 | 6 お酒をたくさん飲む |

健康診断などで、「血圧が高めです」と言われたことはありませんか？

血圧は、生活習慣の影響を強く受けます。

血圧を管理することは、血管を守ることに繋がります。

健康寿命を延ばすためにも、**家庭で血圧を測りましょう！**

また**年に1回は健康診断を受けましょう。**

平塚市では、健康相談を行っていますので、お気軽にご利用ください。

【お申込み・お問合せ】8:30～17:00（土日祝日を除く）

TEL:0463-55-2111 平塚市保健センター（健康課）

血圧クイズバックナンバーはこちら



～ 血圧豆知識 ～

血圧クイズQ1 答え… 1 と 4 (さつまいもと納豆)
 血圧クイズQ2 答え… 3 ●●⇒運動
 4 ▲▲▲▲⇒ストレス

カリウムは、体内の余分なナトリウムの排泄を促し、血圧を低下させる効果があります。カリウムは野菜(ほうれんそう・切り干し大根)、いも類、海藻類(昆布・ひじき)、果物に多く含まれます。カリウムは水に溶け出やすいので生のままやゆで汁ごと摂るのがおすすめです。ただし、腎機能が低下している方、糖尿病や肥満でエネルギー制限がある方は、カリウム摂取の量や方法に注意が必要となるため、主治医に確認をしてください。

★ カリウムを多く摂取できるおすすめレシピ ★

豆苗(とうみょう)とわかめのスープ



材料 (2人分)

豆苗：50g (1/2パック)
 わかめ(乾燥)：1g
 長ねぎ：20g (10cm)
 鶏がらスープの素：小さじ1
 水：300cc、酒：小さじ1
 ごま油：小さじ1/2、こしょう：少々

作り方

① 豆苗は根を除き、3cmの長さに切る。長ねぎは小口切りにする
 ② 鍋に水・鶏がらスープの素・酒を煮立て、カットわかめと①を入れる
 ③ こしょうを振り入れ、ごま油を加える

さつまいもとリンゴのレモン煮

材料 (2人分)

さつまいも：50g (小1/2)
 りんご：50g (1/4個)
 レモン(しぼり汁)：小さじ1
 砂糖：大さじ1、
 水：大さじ1



作り方

① 洗ったさつまいもを皮つきのまま7~8mmの輪切りにし、水でさっと流す。リンゴは芯と皮を除き、いちょう切りにする
 ② 鍋に水気を切ったさつまいも・リンゴを入れ、水・砂糖・レモンを入れて、中火にかける。煮立ったら蓋をし、弱火で10分ほど煮る
 ③ 火を止めたらしばらくそのままにし、味を馴染ませる



運動不足は、肥満の原因になるとともに高血圧の発症リスクを高めます。

ウォーキングなどの有酸素運動を週2回、30分程度を目標に実施することで、血管の柔軟性を高め、ストレス解消や肥満予防にもつながります。

また、**過度のストレス**の蓄積は、自律神経のバランスが乱れやすくなり、血圧にも影響するため自分にあったストレス解消方法を見つけることが大切です。お酒を飲む・タバコを吸うことは、動脈硬化を進行させ、高血圧の発症につながるのでストレス解消の手段として選ぶことは避けましょう。

