

# 健康 ワンポイントアドバイス



## 血圧を測る習慣をつけましょう

高血圧は自覚症状が少ないまま進行し、脳卒中や心臓病の大きな原因となります。高血圧の最大の原因は塩分の過剰摂取です。旭市民の塩分摂取量は、男女ともに国の目標より2g以上多い傾向にあります。食塩を取り過ぎると、体内の塩分濃度を薄めるために水分をため込もうとし、血液量が増えて血管の壁に圧力がかかります。これが続くと高血圧の状態になります。

普段の血圧を正確に知ることは、健康維持のために重要です。自宅での血圧測定(上腕で測るタイプを推奨)を習慣にしましょう。

### 測定のタイミングは1日2回

朝：起床後1時間以内で、トイレを済ませ、朝食や薬を取る前

夜：就寝直前で、入浴や飲酒の直後は避ける

### 測定時のポイント

- 椅子に座り、1～2分リラックスしてから測定する
- 薄手のシャツ1枚であれば着たままで良い
- カフ(腕帯)は、ひじのくぼみから1～2cm上に巻き、心臓と同じ高さで測定する



### 血圧手帳を活用し、測定値を記録しましょう

日々の血圧を記録できる手帳を、健康づくり課の窓口で無料配布しています。測定した数値を記録し、135/85mmHgを繰り返し超える場合は、主治医に相談しましょう。

【健康づくり課 保健師】



## 彩り豚肉ロール

1人分の栄養価 エネルギー195kcal、食塩相当量1.4g

豚肉に豊富なビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きを助けるため、暑さで疲れを感じやすいこの時期に特に取りたい栄養素です。野菜と一緒に食べることで栄養バランスがぐっとアップします。いろいろな野菜を巻いて、彩りも楽しみましょう。



### 材料(4人分)

- ニンジン……………1本
- ホウレン草……………1/2袋
- エノキ茸……………1袋
- 豚バラ肉……………240g
- 片栗粉……………大さじ3
- 油……………大さじ1/2
- 「おろししょうが、しょうゆ、みりん」……………各大さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- トマトなどの付け合わせ……………適量

### 作り方

- ①ニンジンは皮をむいて細切りにし、ホウレン草と一緒にゆでる。
- ②エノキ茸は石づきを取り、半分の長さ切る。
- ③まな板に豚バラ肉を少しづつ重ねて並べ、手前側に①②をのせ、奥に向かって巻いていく。
- ④全体に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼き目が付くまで焼いたら、混ぜ合わせたAを加えて全体にからめる。
- ⑤フライパンから取り出し、適当な大きさに切ったら、付け合わせとともに皿に盛り付けて完成。

☎旭市保健推進員協議会海上支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)

# 急増!! 市役所を装った詐欺メール

市役所を装い、支払いを求めたり個人情報を入力させる詐欺メールが急増しています。

市がメールで税額を通知してURLから支払いを求めることはありません



不審なメールは無視!



怪しいURLやリンクはクリックしない



個人情報を入力しない



金銭を振り込まない



くわしくは▼

