



保健福祉 センターだより



生活習慣病を予防するために

高血圧症

高血圧は、特別な症状が出ないことが多く、知らずに放置しておくとう血管や心臓に負担がかかります。健康診断を受けるなどして、血圧の状況把握をしましょう。

塩分を控えよう

- 一般的に1日10g（小さじすりきり2杯）以下にする事が望ましいとされています。特に、高血圧の人は6～8gを目指して減らしましょう。
- しょうゆ・塩などのかわりにレモン・ゆずなどの柑橘類を使おう。また香辛料（わさび・唐辛子など）や、香味野菜（生姜・ねぎ・しそ・にんにくなど）も上手に利用しましょう。
- 加工食品には塩分が多く含まれています。新鮮な材料をとることで薄味でおいしく食べられる工夫を。
- 汁の量は少なめに、野菜の具をたっぷりに入れよう。麺類は汁を飲まずに残すようにしましょう。

野菜や果物を多く摂ろう

- 野菜や果物に含まれるカリウムは血圧を下げる働きがあります。野菜は毎食、果物

は1日1個程度とるようにしましょう。

魚を食べよう

- 肉に含まれる飽和脂肪酸は動脈硬化を進めるので片やらないように。魚には不飽和脂肪酸が多く含まれるため成人にはおすすめです。

アルコールは控えめにしよう

- アルコールは血圧にも影響します。たくさん飲めば血圧は上がるので気を付けましょう。

太っている人はやせよう

- 肥満は重たい荷物を背負った状態。やせることも血圧降下につながります。

禁煙しよう

- タバコを吸うと血圧が大きく変動し全身に負担がかかるので禁煙努力を。またタバコは周囲の人にも害を与えます。

神石高原町家庭教育支援センターが

地域子育て支援センター アイ♡アイ に変わります。

地域子育て支援センター アイ♡アイでは、子育てに関しての悩みや不安、子どもたちの学校や家での悩みや不安などをお聞きします。

また、子育て情報や子どもの体験活動に関する情報を地域に提供して、子育てのお手伝いをします。

場 所 シルトピアカレッジ図書館内

開設時間 毎週火曜日～土曜日（午前10時から午後5時まで）

カウンセラーによる相談 原則として月3回です。（第3金曜日・第3土曜日と第4木曜日です。）（予約制）

電話番号 ☎ 08478-2-2250

F A X ☎ 08478-2-2004