

栄養新聞

津久見市

第五十五号
(令和5年7月)

お問い合わせ先(82-9523)



若返りは「血管」から♡

「血管」は全身に必要な栄養素などを運んでくれる大事な器官のひとつです。血管が硬くなったり傷ついたりすると、大きな病気に繋がります。まず、気に掛けるべきは血圧です！ぜひ普段の自分の血圧を把握しておきましょう。

あなたの血圧は大丈夫？

分類	診察室血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80
正常高値血圧	120-129	かつ <80
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110

収縮期**140**以上、拡張期**90**以上で高血圧！！

血管の老化度合いをチェック！

血圧だけではどれだけ硬化が進んでいるのかイメージが湧きにくいですが、以下の計算式で硬化の進み具合をつかむことができます。



血圧を測ると、収縮期(最高)が137、拡張期(最低)が90だったけど、その場合はどう計算するのかな？

←えい・ようこさん

■**細い血管**の硬さを知る(平均血圧) = 拡張期 + (収縮期 - 拡張期) ÷ 3
ようこさんの場合・・・ = 90 + (137 - 90) ÷ 3 = 106



90以上の人は、細い血管が硬い傾向にあります

■**太い血管**の硬さを知る(脈圧) = 収縮期 - 拡張期
ようこさんの場合・・・ = 137 - 90 = 47



60以上の人は、太い血管が硬い傾向にあります

血管を老化させない食事の「ヒミツ」

日本動脈硬化学会では、動脈硬化予防に役立つ食事として、日本食パターンの食事(The Japan Diet)が推奨されています。次のポイントをおさえ、血管の老化を防ぎましょう！

- 未精製穀類・雑穀 (玄米、七分つき米、麦飯、雑穀、全粒粉パン、そば)
- 魚(特に青魚)
- 大豆、大豆製品
- 緑黄色野菜、その他の野菜
- 海藻、きのこ、こんにゃく
- 果物(甘みの少ないものだとお◎) かんきつ系、キウイフルーツ等

おすすめ

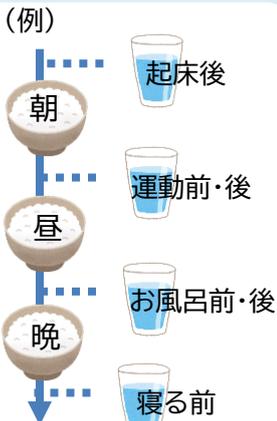


控える

- 動物脂(牛脂、ラード、バター)、ココナッツ油
- 脂身の多い肉(霜降り、ひき肉、鶏皮)
- 肉加工品(ベーコン、ハム、ソーセージ)
- 内臓、卵黄
- 生クリーム、ナチュラルチーズ
- 菓子、嗜好飲料、アルコール (適量は、ビール500ml 1缶程度)

熱中症を防ぎましょう

脱水状態になると、血液がドロドロになるので、心筋梗塞などになりやすくなります。危険があります。予防のために、**3食の食事**と、**こまめな水分補給**が重要です！



詳しく知りたい方は、日本動脈硬化学会ホームページから無料でダウンロードすることができますので、ぜひご覧ください。