

栄養だより 1

2026



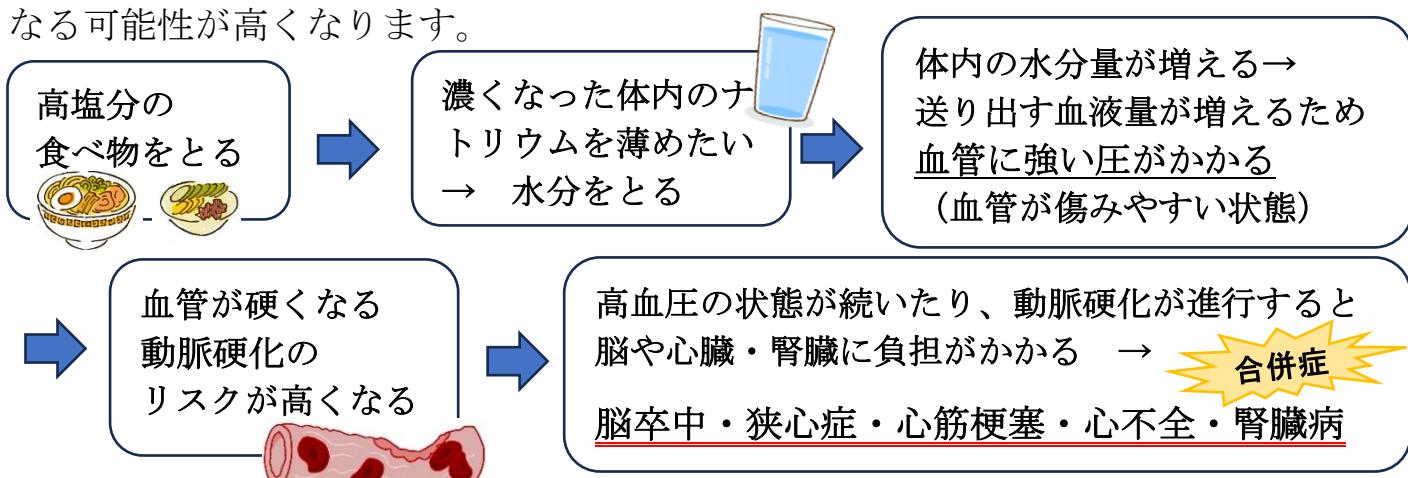
新しい1年が始まりました！今年もよろしくお願い致します。

～「高血圧」を予防しよう～

冬場は、全身の血管が収縮することで、血圧が上がりやすくなります。体温を維持しようとする働きや運動の機会が減ることによっても血圧が上がりやすくなるのです。

高血圧ってどうしていけないの？

高血圧にはほとんど自覚症状がありませんが、高血圧の状態が続くと大きな病気になる可能性が高くなります。



高血圧を予防するには・・・

◆ 塩分の過剰摂取に気をつけよう！

麺や汁物・漬物・加工食品（ハム・ベーコン・かまぼこ等）などを減らす

料理の味付けは、出汁のうま味や酸味を生かす

◆ 野菜、果物、芋類、豆類、海藻類（カリウムを多く含む食材）を積極的に摂ろう！

カリウムには、体内の余分な塩分を外に排出させる働きがあります。食物繊維には、腸内でコレステロールやナトリウム（塩分）が吸収されるのを防ぐ働きがあります。



【野菜類】ほうれん草・小松菜・ゆでたけのこ・かぼちゃなど

【果物】アボカド・バナナ・メロン・キウイフルーツなど

【芋類】里芋・やまといも・さつまいも・長いも・じゃが芋など

【豆類・種実類】アーモンド・落花生（いり）・納豆・ゆで大豆など

【海藻類】ひじき・昆布・ワカメなど

◆ 節酒、禁煙、運動（特に有酸素運動）も予防に大切！