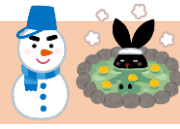




# おゆみの栄養だより 冬号



一段と寒さが厳しくなり、冬を感じる季節となりました。今回は季節によって変動しやすく、冬に1番上昇しやすいと言われている血圧がテーマとなります。これからの時期は、クリスマス、忘年会、お正月とついつい食べ過ぎてしまうイベントが盛り沢山。そこで、冬に血圧が上がりやすい理由と対策についてご紹介いたします。

## なぜ冬は血圧が上昇してしまうのか！？

参考：冬の高血圧と対策のポイント | カワチ薬品  
[https://www.cawachi.co.jp/customer/column/food\\_column\\_2312/](https://www.cawachi.co.jp/customer/column/food_column_2312/)

### 運動不足と肥満

寒い冬の時期は、体を動かす機会が少なくなり、運動不足になりがちです。運動不足によりエネルギー消費が低下すると余分なエネルギーが体に蓄積されやすくなり、肥満のリスクが高まります。肥満の状態は、ホルモン等の働きに影響が生じ、血圧も上昇しやすくなります。また運動は余分な塩分を排出する働きを高めますが運動不足だとその働きが十分ではなくなるため、血圧の上昇に繋がります。

### 気温の低下

気温が低下して体が冷えを感じると、体温を保つために交感神経が刺激され、血管が収縮することで血圧が上昇します。

### 食生活の乱れ

年末年始は、クリスマスや忘年会、新年会等、飲酒の機会も多く、飲酒量や塩分の多い食事が多くなる等、食生活も乱れがちです。塩分を過剰に摂ると、体内ではそれを排出するために血管内の水分が多くなるため、血圧が上昇しやすくなります。また、習慣的に飲酒量が多い方は、血圧が高くなりやすい傾向にあるといわれています。

## ＜食生活での高血圧対策＞

### ① 塩分を控える

食生活の中でまず意識したいのが、1日当たり男性7.5g未満・女性6.5g未満を目標に、塩分を控えることです。普段の食事で塩分を多く摂りがちな方は、酢や柑橘類等の酸味、コショウ等の香辛料、わさび等の薬味を料理に活用して、減塩を心がけましょう。だし等のうま味を活用するのも良いでしょう。

### ② 野菜・果物・大豆製品・海藻類を意識して摂る

塩分を控えることに加えて、カリウム・カルシウム・マグネシウムと食物繊維を摂ることが大切です。カリウムには、塩分の吸収を抑え、体外に排出する働きがあります。カルシウムとマグネシウムは、血管を収縮させて血液の流れを助け、血圧を調整してくれる働きがあるため、高血圧の予防に繋がります。また、食物繊維には、腸内の余分な糖質や脂質、塩分を体外に排出する働きがあります。これらの栄養素は、野菜・果物・大豆製品・海藻類等に比較的多く含まれますので、意識して摂るようにすると良いでしょう。

### ③ お酒は適量で楽しむ

習慣的に飲酒量が増えると、高血圧のリスクが高まります。飲酒の習慣がある方は、週2日は休肝日を設け、1日当たりの適量を目安に調整すると良いでしょう。適量は、性別・年齢・体質等にもよりますが、一般的には「1日平均純アルコールで20g程度(女性は半分10g)」を目安にすると良いといわれています。年末年始は飲酒の機会が増えがちですが、適量の範囲で楽しむことを心がけましょう。

#### ＜純アルコール20gの例＞

お酒の種類	目安量
ビール	中瓶1本 (約500ml)
日本酒	1合 (約180ml)
ワイン	2杯 (約200ml)
焼酎 (25%)	グラス1/2杯 (約100ml)
チューハイ (7%)	1缶 (約350ml)

## 高血圧対策レシピ！

### 牛乳入り豚汁

#### 材料 (4人分)

- 豚バラ薄切り肉 150g
- 酒 大さじ1
- 大根 100g
- にんじん 4cm分
- 里芋 2個
- こんにゃく 1/6枚
- しいたけ 3枚
- 味噌 25g
- 牛乳 250ml
- 青ねぎ 適量

栄養価/1人分 エネルギー：214kcal たんぱく質：9.2g  
カルシウム：97mg 食塩相当量：0.9g  
調理時間：25分

#### 作り方

- ①.大根とにんじんは4~5mm厚さのいちょう切りにします。里芋は皮をむいて7~8mm厚さの半月切りにし、塩少々をふって揉んでから水洗いします。こんにゃくは短冊切りにして、下茹でします。しいたけは石づきをとり薄切りにします。
- ②.鍋に①と水300mlを入れて蓋をし、強火にかけます。煮立ってきたら火を弱め、7~8分煮て野菜に火を通します。
- ③.豚肉は、大きい場合は食べやすい大きさに切り、酒をまぶしておきます。
- ④.②に味噌の半量を加えて、再び蓋をして5分煮ます。
- ⑤.③の肉を加えて火が通ったら、牛乳と残りの味噌を加えて味をととのえます。器に盛り、小口切りにした青ねぎをのせます。

参考レシピ：牛乳入り豚汁 | 明治の食育 おすすめレシピ | 明治の食育 | 株式会社 明治 - Meiji Co., Ltd.

おゆみの中央病院では、電話での栄養指導にも対応しております。ご希望の方は、診察時に医師・看護師・管理栄養士にご相談ください。