

3月27日の学習会の様子です

テーマ：「血圧高めが気になる方へ」

皆さんの中にも毎日家庭で血圧を計測している方もいらっしゃると思いますが、正しく計測できていますか？

朝は起床後、1時間以内に排尿を済ませたあと座って1～2分安静後2回測定（朝食、薬を飲む前に）
夜は就寝前、排尿を済ませ座って1～2分安静後2回測定。（食事、飲酒、喫煙、入浴等の直後血圧は変動します）そして計測値を血圧手帳に記載しましょう。

又この3年はコロナ禍でしたので、自宅での自粛生活で血圧上昇のリスクが高まった方もいます。
加工食品やカップめん、お酒の飲み過ぎ、運動不足は体重増加とともに血圧上昇をきたします。

高血圧を重症化させない日本人の1日の食塩摂取量は、男女共に6グラム未満です。

濃い味の食べ物は美味しく頂けますが健康で長生きしたいのであれば、

自分の食生活の見直し、運動をする、血圧高めの方は、かかりつけ医に相談をしましょう。



塩分を排出！！

カリウム

野菜・芋・果物・海藻等

カルシウム

緑の濃い野菜・豆・
海藻・ナッツ等

マグネシウム

豆・ナッツ・海藻・
玄米等

カリウムの多い食品

さつまいも
大豆
ほうれん草
カリフラワー
バナナ
キウイ
わかめ

カルシウムの多い食品

キャベツ
ほうれん草
ごま
大豆
アーモンド
わかめ
ひじき

マグネシウムの多い食品

アーモンド
わかめ
ほうれん草
大豆
玄米
バナナ
ごぼう



今月は8名の方の参加がありました。
来月も元気にお会いしましょう。
皆様のご参加をお待ち申しあげております。