

栄養だより

(血圧 3)

高血圧と上手に付き合うためには食事、減塩だけではダメ。最近生活の中で汗をかかなくなったことが問題ともいわれています。今回は、高血圧と運動の関わりについて考えてみようと思います。

【高血圧と運動】

高血圧の方にとって血圧に良い影響を与え、有効な治療法にもなる運動は、息がゼーゼーするような運動ではなく、運動時にたくさん空気を取り込める「有酸素運動」と呼ばれる運動です。

運動している時の感じ方として **けっこう楽** **心地よい** **少しきついな** 程度に感じる運動がとても体にいいです。

ウォーキング・速足での散歩・友人とお話ができるくらいの軽めのジョギング・自転車・ゆっくりとした水泳などがこれにあたります。

こうした筋肉が伸び縮みする運動をしている時には、収縮期血圧(上の血圧)は初めのころは上がりますが、この運動を週3～4回繰り返し続けていくと、**血管の弾力性**が**つき血圧を下げる効果**があります。

有酸素運動で効果を得るには**1回あたりの運動時間として20分以上**続けることが必要です。いきなり20分以上なんて無理だよという方もたくさんいらっしゃるでしょうが、初めから効果ばかり期待せず楽しんで5分、10分と増やしていけば体が運動になじんできますので、あわてなくても大丈夫ですよ！

5分体を動かすだけでもストレス解消になります。**何よりも楽しんで行って下さい。(^^)/**

参考運動時間

1日(一週間)の最低運動時間

(体脂肪を燃やしたり 循環器系への刺激を期待するなら次のような運動習慣が必要です。)

一週間の合計時間は 140～180分

1回…10分以上 1日…20分以上

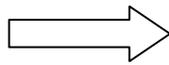
週に…2日以上 を目標に！

【どちらが塩分高いでショー】

意外と知らない外食・中食クイズ、あなたもやってみませんか？

A

一口ビーフステーキ と ロース豚カツ
どちらの塩分が高い



B

ごはん1膳+わかめと豆腐のみそ汁
と
パン1個 + コーンスープ どちらの塩分が高い
主食 + 汁

「ごはんにしますか？パンにしますか？」

ごはん150g、フランスパン90g



栄養と料理2月号より



(答 え)

A 一口ビーフステーキ 塩分4.5g ロース豚カツ 塩分2.5g

B ごはん1膳+みそ汁 1.3g パン1ヶ+コーンスープ 2.5g(フランスパン90gに塩分1.4g)

月に一度の割合で栄養だよりを発行しております。皆様のご意見ご感想をお聞かせください。

富山市医師会健康管理センター 担当 管理栄養士 林 小百合

076-422-4893