



えいよう

通信

冬は血圧が上がりやすい・・・ ～生活習慣を見直そう～

寒さ本番のこの時期、血圧は上がりやすい傾向です。

寒いと血管が収縮するので血圧が上昇します。特に朝晩の気温差が大きい時は注意が必要です。

また、暖かい部屋から寒い場所へ移動する際も血圧は急上昇しますから、入浴前に脱衣室を暖めておくことやトイレにも安全な暖のとれるものを準備しておくが良いです。

【食事で気を付けたいポイント】

①減塩を心がける

- ★1日の塩分摂取量は6g未満を目標にしましょう。
- ★だしや香辛料を活用して味付けに工夫をしましょう。
- ★加工食品や外食は塩分の摂り過ぎになりがちです。ちょこっと控え目にね。

②カリウムを積極的に摂って、体内の余分な塩分を排泄する

- ★ほうれん草、小松菜などの緑黄色野菜を積極的に食べましょう。
- ★バナナやキウイフルーツにもカリウムが豊富です。
- ★豆類、イモ類も負けてません！

③身体を温める食材をチョイスする

- ★根菜類を多めに（大根、人参、ごぼうなど）
- ★しょうがやねぎも見逃せません。
- ★温かいスープや鍋料理



寒い時期は温かい料理が恋しくなりますよね。つつい味付けも濃くなりがちです。旬の野菜を上手に利用して素材の味を楽しめるレシピを考えてみました(*~)v

～根菜たっぷり温野菜サラダ～

材料	大根	オリーブオイル
	人参	レモン汁
	蓮根	塩 コショウ
	ブロッコリー	

作り方

- ① それぞれの野菜は1口大にカットする
- ②野菜を蒸し器で10分程度蒸す
- ③温かいうちに 作っておいたドレッシングで和える



いかがです？簡単そうでしょうか？月が旬の根菜類は食物繊維が豊富で、身体を温める効果があります。蒸すことで野菜本来の甘味も引き立ち、減塩にもつながります。お好みのドレッシングを利用するもよし！ゴマ油や炒りゴマで中華風も美味しそう！皆さんのアレンジレシピ、教えてくださいね、(^o^)

そして、食事だけではなく、

- ◎適度な運動を続ける
- ◎ストレスを溜めない
- ◎ご自身に合った睡眠をとる

ということもとても大切です。

大切なのは知っている！でも特に運動なんて

長続きしない！！と仰る方、なんと、私もおなじです。☹

運動となると…ハードル高い… そんな時は、深呼吸から初めてみませんか？

少しストレッチをしながら。何秒息が吐ききれるか！！など自分にちょっとだけ

挑戦状を出しながら。強制でなく遊び感覚で…。

3日坊主でも全くOKです。4日坊主を繰り返しているうちに習慣になってるかもしれません。

その深呼吸に慣れたら、ぜひヨガにお進みくださいませ～(*~)v



2月8日、自民党の圧勝で衆院選が終わりましたね。投票率は56.26%だったそうです。

全国的に悪天候でしたから、そうでなければもっと高い数字になったでしょうか？

益々目が離せない、高市内閣の今後の国政に期待が高まりますね。

小林