

すこやかにすごすために 適正な血圧を保ちましょう

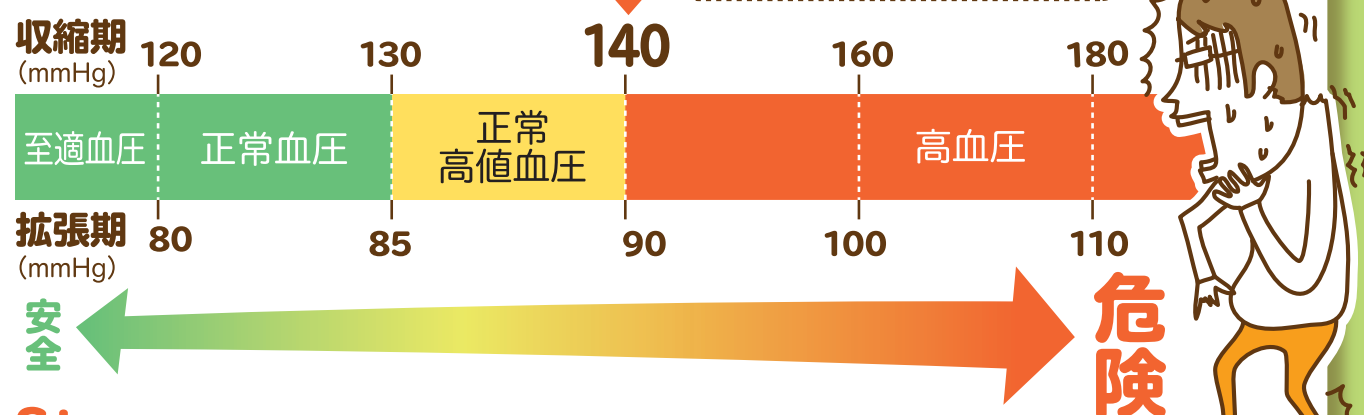
血圧とは？

心臓が血液を送り出すときに血管にかかる力です。



Step 1 まず自分の血圧を知る

これ以上血圧が高くなると、血管への負担が大きくなり、血管が厚く硬くなる動脈硬化が進行し、重大な病気がおこりやすくなります。



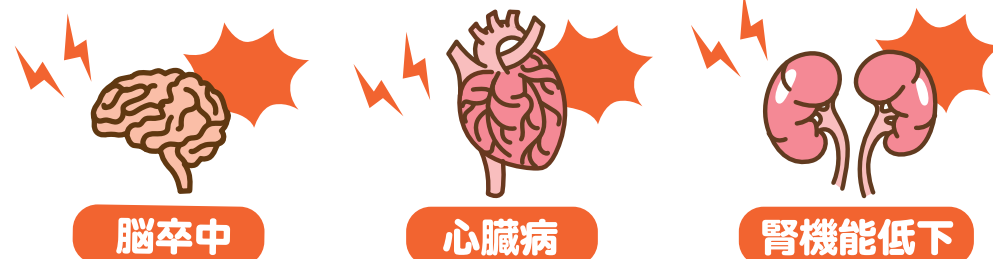
Step 2 血圧が高めの場合は生活習慣改善やお薬で適正な血圧を保つようにしましょう。



正常高値血圧の人は上がらないように、高めの人ほどどれくらいの値までどのような方法で下げるのか、一緒に考えましょう。
特定保健指導時や医療機関にお気軽にご相談ください。



Step 3 高血圧が血管を傷めて、引き起こされる重大な病気を防ぎましょう。



高血圧を
予防する
ための
対策6カ条
裏面へ▶

神戸市国民健康保険

高血圧を 予防する ための 対策6カ条

- 1 減塩を心がける
- 2 食べ過ぎに注意し太らない
- 3 体を適度に動かす
- 4 禁煙する
- 5 ストレスをためない
- 6 血圧を定期的に記録して、受診時や特定保健指導時に持って行く

減塩レシピ

簡単

温野菜グラタン風

冷蔵庫に残っている野菜や、冷凍野菜でも。

栄養量(1人分)エネルギー115kcal 塩分0.4g



<材料(1人分)>

- かぼちゃ(茹).....2切(60g)
- ブロッコリー(茹).....2~3房(40g)
- ミニトマト.....2個(30g)
- 市販ホワイトソース.....大さじ1(20g)
- 溶けるチーズ.....ひとつまみ(7g)

塩分が入っています

<作り方>

耐熱の皿に野菜を入れ、上から市販ホワイトソースとチーズをのせて、トースターで6~7分焼く。香ばしさで、塩分控えめでも美味しく食べられます。

減塩は工夫次第！
クリーム煮のようにしみこませるより、食材の表面にからめる方が、少ない塩分でも塩味をはっきり感じます。



KOBE健康くらぶ

食・運動・休養・健診など、健康に関する神戸市の情報サイトです。食事の選び方やウォーキングコースなども紹介しています。ぜひ、お役立てください！

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。