



# 栄養だより

2023年7月発行

江藤病院 栄養管理部

## ～高血圧を予防しよう～

**高血圧**とは、血管の内圧が一定の基準を超えた状態のことをいいます。ほとんど自覚症状が無いことから、別名「サイレントキラー」と言われています。高血圧を放置すると、脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など）、心臓病（冠動脈疾患、心肥大、心不全など）、腎臓病および大血管疾患などの病気を引き起こします。

### 高血圧を予防するには…

#### 正常血圧

収縮血圧 120mmHg 未満

拡張血圧 80mmHg 未満

血圧測定は毎日決まった時間に行いましょう。

#### 塩分の過剰摂取に気を付けよう！

塩分を過剰摂取すると、体内の水分量が多くなり、血管への負担がかかります。過剰摂取しないように気を付けましょう。

#### 1日の塩分摂取目標量

男性

7.5g 未満



女性

6.5g 未満



### その他に予防に大切なこと

- コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
- 野菜や海藻類などカリウムが多く含まれているものを積極的に摂る
- 料理の味付けは、だしのうま味や酸味を生かす
- 節酒
- 禁煙
- 運動（特に有酸素運動）をする



### 7月のコラム 【桃】

\*\*\*\*\*  
梅雨明け頃から旬の季節となる桃には「ペクチン」と呼ばれる食物繊維が豊富に含まれています。ペクチンは腸内の善玉菌を増やしてくれるので、便秘解消やお腹を整える効果があります。また、コレステロール値の上昇を抑えてくれる効果や、高血圧を予防する効果もあります。



### 管理栄養士による

### 食事相談を実施しています！



#### ★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。

#### ★栄養教室（集団栄養指導）

治療の一環として少人数で行っています。（お弁当付き）

開催日については受付でご確認下さい。

#### ★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。ご希望の方は、担当医までご相談下さい。

7月号は、四国大学 管理栄養士養成課程の学生が作成いたしました。