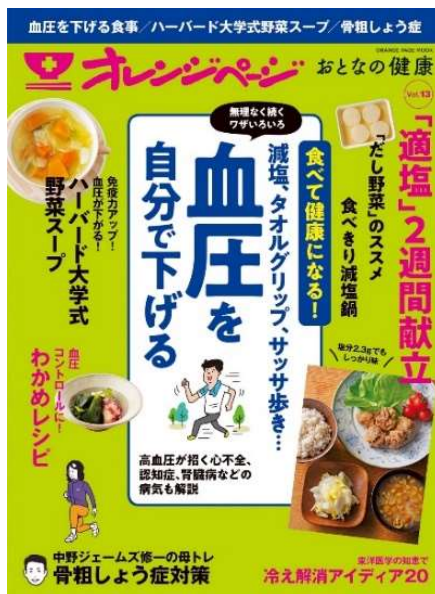


血圧は、〈毎日のごはん〉を工夫すれば自分で下げられます！

『オレンジページ おとなの健康 Vol.13』

健康と食に関する刊行物を多数出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)が発行する、おとな世代の健康情報誌『オレンジページ おとなの健康』。最新号 Vol.13 が11月14日(木)に発売になりました。今号は、ほうっておくと命に関わる病をまねく“高血圧”を大特集。「食べて健康になる」ことを目指す『おとなの健康』が、血圧を下げる食事のコツやアイデアを中心に、セルフケアで、無理なく血圧をコントロールする方法を紹介しています。



高血圧は、サイレントキラー（沈黙の殺人者）！

日本全体で4300万人といわれる高血圧患者。自覚症状がないため未治療の人が多く、放置していると、ある日突然、手足の麻痺、息切れ、物忘れなどが表れ、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気につながる恐れがあります。「たとえ無症状でも自分の血圧を知り、対策をとることが大切です。」

(監修・久代登志男〈くしろ・としお〉/医学博士・日野原記念クリニック所長)

～“サイレントキラー”を遠ざける！ いますぐ始めたほうがいいことベスト5～



- 【1】減塩：塩分は、まず1日8gまで減らして、最終目標は6gに
- 【2】減量：肥満を改善すれば、血圧が下がります
- 【3】運動：少しきつめの有酸素運動を続けるのがベスト
- 【4】禁煙：タバコは動脈硬化の発症リスクを高める危険因子
- 【5】節酒：お酒はほどほどに。上手に節酒を

血圧を下げる「ごはん」とは？ 無理なく続けられるスゴワザを収録

血圧を下げるには、塩分の「摂取」を控えると同時に、カリウムや食物繊維を積極的にとるなどで、体内に入ったナトリウム(食塩の成分)を「排出」することが大切。本書では、管理栄養士・牧野直子先生監修の、〈ちよいがけ酢〉や〈だし野菜〉といった血圧を下げる“スゴワザ”や、〈適塩〉2週間献立など、毎日のごはんにすぐ取り入れられるメニューやコツを提案しています。また、塩分控えめの調味料&食材カタログや、よく使う食材の塩分量リストも掲載しています。

【減塩メニューの一部を公開！】



左: 鍋+シメで塩分 2.5g未満! 食べきり減塩鍋「トマト鍋」と、シメのもち麦ごはんで作る「リゾット」。鍋ものは、塩分過多になりがちだが、1人盛りだと塩分をコントロールできておすすめ

中:「ぶりのガーリックステーキ献立」。これだけ食べて、塩分は 1.4g! ぶりに塩をふって水分を拭くと、余分な塩分や生臭さも取れます。副菜には、食物繊維が多く塩分排出にも役立つブロッコリーを活用

右: 野菜を切って、だし汁だけで煮た「だし野菜」。作り置きしておけば、「減塩おかず」がすぐ作れます。彩りのきれいな「だしパプリカ」なら、マリネや塩昆布あえに変身!

Column

身近な野菜で高血圧を予防! ハーバード大学式野菜スープ

ハーバード大学医学部内科元准教授・高橋先生が提唱する、「ハーバード大学式野菜スープ」は、がんや生活習慣病を防ぐ〈ファイトケミカル〉やビタミンを豊富に含んでいます。高橋先生が目にしたのは、アメリカ国立がん研究所が1990年に発表した、がんを防ぐ効果の高い40種の植物性食品=デザイナーフーズ・リスト。なかでもトップクラスの効果を持つ〈キャベツ〉〈にんじん〉〈玉ねぎ〉に、ビタミンEが豊富な〈かぼちゃ〉をプラスした4つの野菜で作るスープを考案しました。このスープは、高血圧の予防・改善にもつながります。

監修: 高橋 弘〈たかはし・ひろし〉/医学博士・麻布医院院長



『オレンジページ おとなの健康 Vol.13』

11月14日(木)発売 本体1,000円(税別) <https://www.orangepage.net/books/1375>
A4変型判、アジロ綴じ、総ページ148ページ

「冷えを取るアイデア20」「中野ジェームズ修一の母トレ・骨粗しょう症対策」なども収録

※次号(Vol.14)は2020年1月16日(木)発売予定/特集:肥満は万病のもと! しっかり食べて、ほどよくやせる!

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ広報室 千葉、遠藤
press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434