

# 健康レシピ

## ～血圧について～

血圧とは、心臓が血液を動脈に送り出すときの圧力のことです。血圧は常に変動しています。朝、起床時に大きく上がり、昼食時にピークに達します。夕方以降少しずつ低下し、睡眠時は最も低い状態で安定します。

また、環境の変化でも血圧は変動します。寒暖の差が大きい（温度差10度以上）のときや季節の変わり目、冬の寒さによるストレスなどで血圧は上がりまます。冬のお風呂場など、冬場は体温をのがさないよう血管が収縮しやすいため、急激に血圧が上昇することもあります。

血圧を改善したい方は、まず食生活を見直すと同時に、適度な運動を日々に取り入れると良いでしょう。

ウォーキングやジョギングなど、無理のない汗ばむ程度の運動を続けることで、血流を良くして血圧も下げることができまます。

運動の時間が取れない時は、出かけたついでに一駅歩いてみる、できるだけ階段を利用するなどの小さなことから始めても良いでしょう。

## ～食事療法～

高血圧の食事療法で注目されているのがアメリカで研究されたDASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) 食です。**高血圧を防ぐ食事方法**の略語で、高血圧の改善効果が期待できます。

DASH 食は塩分と炭水化物を控えて、**カリウム・カルシウム・マグネシウムと食物繊維、タンパク質を増やす**という内容です。この3つのミネラル（カリウム・カルシウム・マグネシウム）は塩分（ナトリウム）を排泄する効果があります。

細胞内のナトリウム濃度（塩分濃度）が上がるとそれを薄めようとして血液に水分が入り、循環血液量が増え、血圧が上がります。この原理からナトリウムを排泄することは血圧を下げることに繋がります。

カリウム・カルシウム・マグネシウムはバランスよく摂ることが大切です。ミネラルが豊富な食材は、野菜や果物、海藻類やナッツ、大豆製品などがありますが、大豆製品はこの3つのミネラルをバランスよく含む食材です。

## ～運動療法～

血圧の改善になる運動としては、ウォーキング・速歩・ランニング・サイクリング・水中運動・水泳・レクリエーションスポーツなどの有酸素運動が推奨されています。きついと感じない程度で30分を週3回以上行うことが望ましいでしょう。

また、有酸素運動に加えて、レジスタンス運動やストレッチ運動を補助的に組み合わせると、除脂肪体重の増加や骨粗鬆症・腰痛の防止、関節の可動域や機能の向上が期待できます。

※Ⅲ度を超える血圧の方は、運動を開始する前にメデイカルチェックを行い、虚血性心疾患や心不全などの疾患の有無、運動療法の可否を確認する必要があります。個人の年齢や基礎体力・健康状態・体重などから適切な運動量・運動内容・運動強度・運動時間・運動頻度を設定することが必要です。

