

健康レシピ～食べ物編【血圧】

ほちほちダイエット

高血圧を考える

血圧が上がる要因はひとつではありません。主な要因を下図にまとめましたが、このほかにも病気による影響など、いろいろな要素があります。

この要因を持つていると必ず血圧が上がるわけではありませんが、たくさん当てはまる人ほど高血圧になる可能性が高いのは確かです。遺伝や体質は、自分で変えられるものではありません。自分には何が当てはまって、何が改善可能かを考えてみましょう。

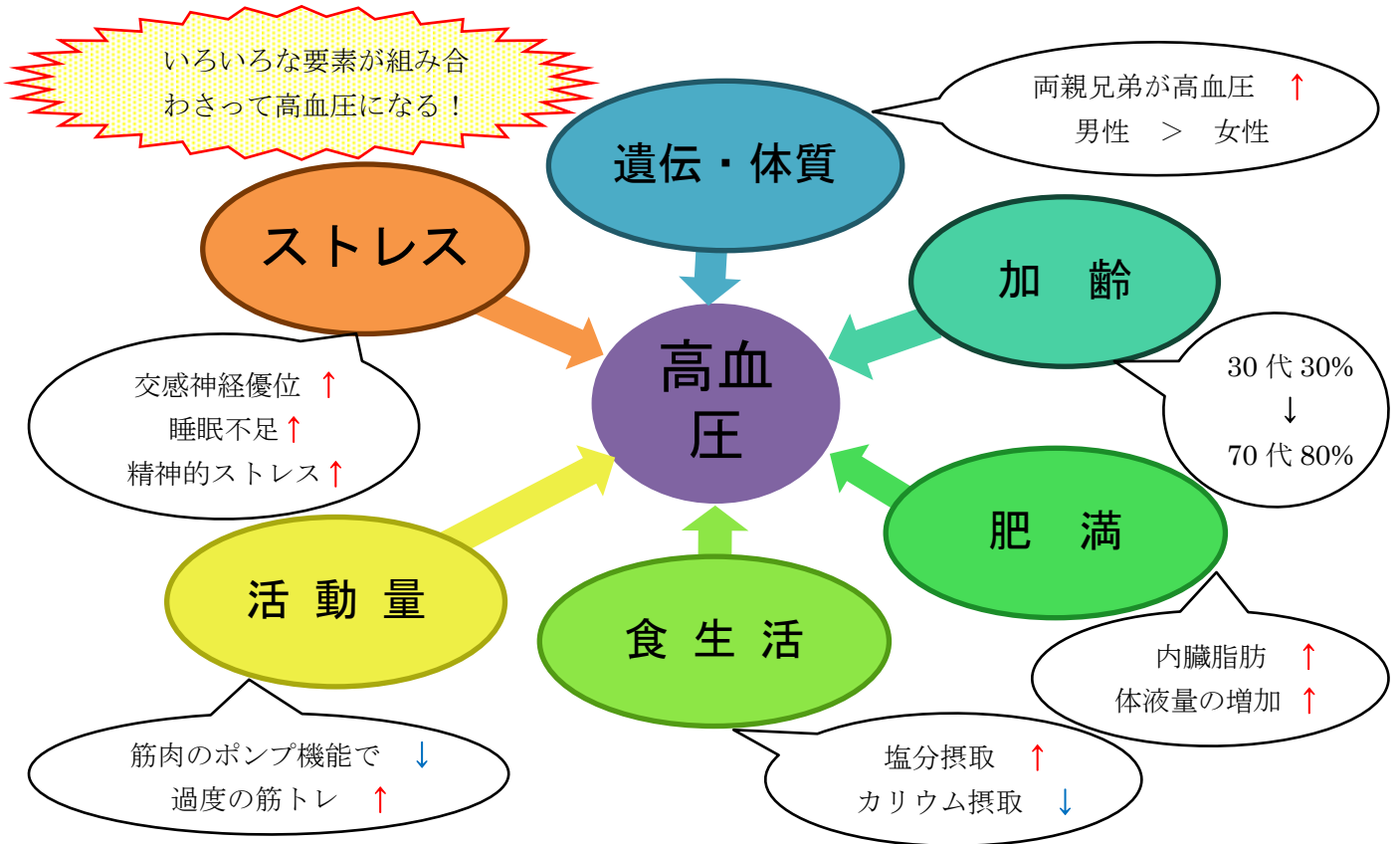
血圧を上げる要素

遺伝…日本人には、40代後半から血圧が上がる人が多い。親などが高血圧の場合、年を取ってから血圧が上がる傾向がある。男性は女性に比べて、血管の老化（動脈硬化）血管が固くなり、弾力性を失う）が進みやすく、血圧が上がりやすい。

加齢…血管の老化（動脈硬化）で、血圧が上がる他、味覚が鈍くなり、食塩摂取が多くなる傾向がある。

肥満…内臓脂肪から血圧を上げる物質が出る。身体が大きい分、循環する血液量も増えるが、心臓（ポンプ）の大きさは変わらないので、圧力を上げる必要がある。

食生活…適正塩分であっても、摂取塩分が多いほど、血圧は上がりやすい。生野菜や果物に含まれるカリウムは、余分な塩分を体外に排泄する。



生野菜 vs 温野菜

生野菜には、余分な塩分を排泄するカリウムが多く含まれるほか、身体の若さを保つビタミンCが含まれます。温野菜には、食物繊維や、身体のさび落としをしてくれるカロテンを多く含みます。食物繊維は、腸のお掃除や、血糖やコレステロールの上昇を抑える働きがあります。

生野菜と温野菜、両方を組み合わせて、1日5皿を目指しましょう！

活動量…筋肉には、心臓を助ける補助ポンプの役割があり、適度な運動は血液循環を良くする。ストレッチは、血液循環を良くするだけでなく、血圧を下げる副交感神経を刺激する。筋トレは、血圧を上昇させるアドレナリンの分泌を促すので、高血圧の方は、医師に相談をする。**ストレス**…ストレスに対応するため、アドレナリンが分泌され、血圧が上昇する。