

## 周防大島の特産食材で高血圧予防！



周防大島の特産食材といえば、どんな物が思い浮かびますか？イワシやアジ、わかめやひじき、さつまいも、みかんなど、季節によって様々なおいしい食材が豊富にあります。

これらの食品に含まれる栄養素には高血圧の予防に効果的なものがあります。大島でとれるおいしい食材を上手に取り入れて高血圧を予防しましょう！

今回は、イワシやアジなどの青魚とわかめやひじきなどの海藻類の栄養素についてお話しします。

まず、イワシやアジなどの青魚には EPA という脂肪酸が豊富に含まれています。EPA には血中のコレステロールや中性脂肪を減らすはたらきがあります。血液の流れが良くなることで動脈硬化を抑制し、高血圧予防にもつながります。1日の適量はアジなら1匹程度(約100g)です。お刺身で食べる際はしょうゆのつけ過ぎに注意し、酢や香味野菜を利用してちょび塩を心がけましょう！

次にわかめやひじきなどの海藻類には、食物繊維やカリウム、マグネシウムといった栄養素が豊富に含まれます。食物繊維は便秘の改善や余分なコレステロールの排泄を促すはたらきがあります。また、カリウムやマグネシウムには摂り過ぎた塩分の排泄を促すはたらきがあり、天然の降圧剤と言われます。不足しやすい栄養素ですので、汁物やサラダなどでこまめに取り入れましょう。

どの食品も摂り過ぎはカロリーオーバーや栄養の偏りなどにつながる場合があります。適量を守って、地元の食材をおいしくいただきましょう！

### ●ちょび塩クイズ

- ・食物繊維の1日摂取目標量は？①男性 9g以上、女性 7g以上 ②男性19g以上、女性17g以上 ③男性29g以上、女性27g以上

【ヒント：ひじき(乾)7g(小鉢1皿分程度)に含まれる食物繊維量は約3g】(答えは9ページに掲載)

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(77)5504

	日時	内容
第1回	9月25日(木) 午後1時30分～3時	○教えて！ドクター「動脈硬化ってなあに～実感 血管の大切さ～」 ○あなたの食事のクセ見つけます「食生活診断(BDHQ)」
第2回	10月9日(木) 午前9時30分～11時	○栄養「食生活大改造 目指せ！血管イキイキ食生活」 ・食生活診断(BDHQ)の結果 ・見て、知って、味わって！ちょび塩調味料味くらべ ○運動「+10楽しく・安全・効果的に今日から始める運動生活」 ○健康チャレンジ宣言

◆申し込み・問い合わせ 健康増進課 健康づくり班  
☎0820(77)5504

◆対象  
・特定健康診査による総合判定が「要指導」または「要経過観察」の方  
・生活習慣病予防に興味のある方、生活習慣を見直したいと思っている方  
◆場所 たちばなケアプラザ(周防大島町立橋病院の隣)  
◆参加費 無料  
◆申し込み 9月22日(月)までに健康増進課 健康づくり班までお申し込みください。

脱！生活習慣病 『血管イキイキ教室』を開催します

普段あまり意識しない血管。実は血管はとても大切な器官です。血管の老化を遅らせ、若さを保つ(アンチエイジング)の方法や食事・運動のポイントまで得する情報盛りだくさんの教室を開催します。1回のみの参加も可能です。みなさんのご参加お待ちしております。