

しっちょる？ やっちょる？ 健康づくり！

～「ちょび塩」でおいしく運動・活動で元気に！～ No. 127

睡眠と血圧

健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820-73-5504

10月になり、過ごしやすい気候になってきましたが、皆さんは、毎日ぐっすり眠れていますか？ 今月のテーマは、睡眠と血圧についてです。

一日の中で最も血圧が低いのは、眠っている時で、心臓や血管への負担も少なくなります。また睡眠中は、日中に高くなった血圧で負荷がかかった血管を、修復する大事な時間になります。そのため、睡眠時間が5時間未満だと、高血圧発症のリスクが約2倍になると言われており、一日に6時間以上睡眠時間を確保することは、心臓と血管を守るためにとても大切になります*。



一方で、起床後は交感神経が活発になり、血圧がぐっと上がります。特に、血圧が高めな方は、朝、急に起き上がったり、起床後すぐに急激に体を動かすと、血圧が急上昇し、心臓や血管に負担がかかります。脳卒中や心筋梗塞の発症もこの時間帯に最も多くなっているのはそのためです。

朝、目が覚めたらすぐに起き上がらず、布団の中でゴロゴロしたり、伸びをしたりするなど、2、3分かけて体をゆっくりと起こす習慣を身につけましょう。ちょっとした心がけで、血圧の急上昇を予防し、気持ちよく一日をスタートしたいですね。

※参考文献：久代登志男監修「今すぐできる！高血圧を下げる40のルール」

10月はちょび塩月間です！

「ちょび塩」は管理栄養士です

元気で
お気
すか
？

ちょび塩活動（減塩活動）は、13年

目を迎えました。取組の必要性を周知することから始まり、実践や定着に向けた取り組みが続けています。令和2年度の10年の節目に行った食事調査では1日平均食塩摂取量は、12・9gから12・4gと10年間で0・5gの減少という結果でした。長年の食習慣を変え

るのは容易なことではありませんが、毎日の食生活で意識して減らすことで5年後、10年後の健康につながります。

先日、3年ぶりに小学生を対象とした料理教室を行いました。「ちょび塩を知っていますか」と問いかけると「塩分を減らすことです」と元氣よく答えてくれました。また、「ラーメンの汁は全部飲まないよ」「サラダにドレッシングはちょっとしかかけない」などの声があり、家庭でちょび塩が実践されていることにとってもうれしく思いました。10月はちょび塩月間です。また、毎月8日はちょび塩の日です。家族や自分のためにできることからちょび塩に取り組んでみませんか。

できることからちょび塩を始めよう！

お子さんや料理をしない方でもすぐに始められます。

味が付いている料理に調味料をかける

塩分の多い漬物やハム、ウインナーなどの加工食品は控える

めん類の汁は残す

みそ汁やスープは1日1杯に

表示で見て塩分を確認する

塩分を控えて素材の味を活かすこと

や味にアクセントをつけること

おいしくちょび塩にすることができ

ます。

生姜やねぎなどの香味野菜、こしよ

うや唐辛子などの香辛料の風味や香

りを利用する

・レモンやゆずなどのかんきつ類の酸

味を利用する

・昆布やかつおぶし、いりこなどのだ

しのうま味をきかせる

季節の食材を使ったちょび塩レシピ

を発行し、昨年からケーブルテレビア

イ・キャンの周防大島チャンネルでちょ

び塩クッキングを放送しています。ぜ

ひご覧ください。

健康増進課 健康づくり班
管理栄養士 橋本はるみ
☎ 0820 (73) 5504

