

血圧は高くありませんか

◇高血圧とは血管の壁に負担がかかっている状態

血圧とは、心臓から全身に向かって送り出された血液が血管を流れるときに血管の内壁にかかる圧力のことです。

高血圧とは、送り出される血液の圧力が高くなり、血管に強い負担がかかっている状態です。高血圧が続くと、血管が傷付き、動脈の弾力性がなくなり、内壁が狭くなる動脈硬化が進行し、血管の老化を早めます。

◇生活習慣の乱れが原因に

高血圧症の9割以上は、その原因がはっきりと分らない「本態性高血圧」です。これには、遺伝的要因に加えて、塩分の取り過ぎ、運動不足、喫煙習慣などといった環境的因子が深く関与しています。

◇放っておくとどうなるの

初期のうちには自覚症状がほとんどありませんが、高血圧の状態が続くと、やがて深刻な病気を引き起こします。

★どんな病気になるの？

脳卒中	脳の血管が破れる脳出血や、脳の血管が詰まる脳梗塞が起こります。
心臓病	心臓の血管が詰まり、狭心症や心筋梗塞が起こります。
腎不全	腎臓の機能が低下し、人工透析が必要になる場合があります。

できることから始めよう！

血圧改善プラン

〈現在〉

収縮期（最大）血圧
mmHg
拡張期（最小）血圧
mmHg

〈目標〉

収縮期（最大）血圧
130mmHg 未満
拡張期（最小）血圧
85mmHg 未満

◇目標達成のためのアドバイス
《運動》

日常生活で体をもっと動かしましょう。歩数計で1日8千から1万歩を目標にすると、内臓脂肪の減少に効果的です。

《食事》

取り過ぎに注意し、肥満予防のために食事の量や内容を工夫しましょう。

《セルフモニタリングする》

自分の体重や腹囲、血圧を定期的に測定しましょう。

町では定期的に健康相談を実施しています。血圧に限らず健康づくりのため、ぜひご利用ください。

☎ 健康福祉課
7216934

黒にんにくのレシピ

今回は餃子の皮に黒にんにくを使用したもちもち黒餃子を紹介します。

もちもち黒餃子



〈材料〉

黒にんにく……………3～4片
薄力粉……………100g
塩……………2g
お湯……………100cc
片栗粉(打ち粉用)……適量
餃子の具……………適量

〈作り方〉

- ①すり鉢に黒にんにくと少量のお湯を入れ、よくすりませます。
- ②ボールに薄力粉と①と塩を入れ、お湯を少しずつ加えて生地がひとまとまりになるまで練ります。
- ③乾かないようにラップをして常温で30分以上寝かせます。
- ④生地を2等分に分け、棒状に伸ばします。それを包丁で、7～8等分に切ります。
- ⑤打ち粉用の片栗粉をつけながら麺棒で生地を伸ばします。
- ⑥餃子の具を入れて包みます。
- ⑦フライパンに少量の油をひいて餃子を焼き、少ししてから150ccの水を加えて蒸し焼きにします。
- ⑧水分がなくなったら少量の油を足し、焼き色がつくまで焼いたら、もちもち黒餃子の完成です。

