

小学生女子のおられる御家庭は、ぜひ一度活動の様子を見学にいらして下さい。辰巳西公園で土日の9時から12時まで練習しています。OBコーチや地域の中高生も熱心に指導をして下さり、低学年や運動が苦手な子にも合わせた教え方をしています。礼儀や他学年との繋がり、努力が報われ

て勝利した喜び、負けたくやしさといったものは、子どもを成長させてくれるものと信じます。

町内会役員の方をはじめ町内の皆様には、町内の共通認識のもと、球技団体が継続できるように今後とも御協力をお願いします。

健康アドバイス

＜高血圧と食事＞

高血圧は、収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上の場合をいいます。高血圧を放っておくと、心臓や血管に負担がかかり動脈硬化を起こします。その結果、心筋梗塞、脳梗塞、腎臓病などの病気にかかりやすくなります。高血圧の予防、改善のために、食生活について考えてみましょう。

＜高血圧予防、改善のための食事療法＞

(1) 塩分を控える

高血圧には、まず塩分を控えることが大切です。漬物、ねり製品、加工食品などには塩分が多く含まれているので、できるだけ控えましょう。料理をおいしく薄味にするには、酸味(レモン・酢など)、香辛料(唐辛子・カレー粉など)、香味野菜(生姜・青しそなど)を利用するとよいでしょう。1日の塩分摂取目標量は10g未満です。

(2) 栄養バランスのよい食事をとる

野菜や果物には血圧を下げる作用をもつカリウムが豊富に含まれています。野菜は毎食(1日350g)、果物は1日約200gとるようにしましょう。また、肉類や乳製品に多く含まれる飽和脂肪酸やコレステロールは動脈硬化を進めるため、とり過ぎに注意しましょう。いわし・さんまなどの青魚には、EPA・DHA・タウリンなどが多く含まれ、善玉コレステロールを増やし、血栓を抑制し、血圧を下げる効果があります。肉より魚を積極的にとるようにしましょう。

(3) 食べ過ぎに注意する

せっかくの薄味料理でも、たくさん食べると塩分量もエネルギーも多くなります。また、肥満は血圧と深い関わりがあり、肥満者が体重を減らすと実際に血圧が下がるという報告があります。肥満者は、体重を適正体重(※)に近づけましょう。

(※適正体重(kg))=身長(m)×身長(m)×22)

(4) アルコールを控える

過剰な飲酒は、血圧を上げます。節酒をすると1～2週間で血圧が下がることがわかっています。1日の適量は、ビールなら中ビン1本(500ml)、日本酒なら1合、ウイスキーならシングル2杯です。

岡山県南部健康づくりセンターでは、生活習慣病の予防、改善や健康増進のお手伝いとして、運動・食事・休養のアドバイスをおこなっています。お気軽に、ご相談ください。

(岡山県南部健康づくりセンター

管理栄養士 豊田 加奈子)

