

## 広島市三和地域包括支援センターの仕事⑤

皆様は地域包括支援センターのことをご存知でしょうか。

### 自立した生活が送れるように支援します(その 2)

身体の機能に不安がある。

- ▶ 広島市から案内が送られてくる健康診査などと一緒に「生活機能評価」を受けて、生活機能低下がみられた場合には、介護予防事業を利用することができます。

健康を維持するために、何か利用できるサービスはありますか？

- ▶ 介護保険のサービスや公的なサービス以外にも、様々な取り組みが地域にはあります。そのような活動を紹介します。

その他の相談事があれば、ぜひご相談ください。



### 介護予防シリーズ⑪



## 栄養不足の予防③

### ～高血圧予防～

高血圧には大きく分けて2つのタイプがあります。日本人のほとんどは、体質(遺伝)や悪い生活習慣が大きな原因となることが多いようです。もう一方は、腎臓病やホルモン異常などが原因となって起こるもので、病気が治れば血圧も下がります。この高血圧が長く続くと、心臓や血管に負担がかかり、動脈硬化、心臓病、脳卒中などといった合併症を引き起こすことになってしまいます。生活習慣、特に食生活を見直し、日頃から気をつけることで、高血圧予防をしていきましょう。

# 高血圧予防のための食生活

## 1. 塩分を控えましょう

1日に摂取する食塩は**6g**未満に抑えましょう(日本人の平均の食塩摂取量は**1日11g**)。もし、薄い味付けで物足りない場合は、辛味や酸味、出汁で工夫して調理しましょう。



## 2. 野菜をしっかりとりましょう

野菜や海藻類などに多く含まれる**カリウム**には、ナトリウムの排出を促す働きがあります。また、乳製品や小魚、緑黄色野菜などに含まれる**カルシウム**の不足は、血管を収縮させ、血圧上昇の原因にもなります。



## 3. アルコールは適量にしましょう

過度のアルコールは、血圧を上昇させ、脳卒中などの危険因子にもなります。

### 簡単レシピ紹介 『切り干し大根とじゃこの炒め物』



出典(ホームページ)：健康と料理社-ヘルス&クッキング

素材(分量は4人前です)

切り干し大根：30g

青ねぎ：20g

干しいたけ：4枚

サラダ油：小さじ1

人参：20g

しょう油：小さじ1/2強

しらす干し：大さじ1強

#### 作り方

切り干し大根は洗って水につけて、やや固めに戻し、水気を切って食べやすくする。

干しいたけは水で戻し、水気を絞って薄切りにする。

人参はせん切りにし、さっとゆでる。

フッ素樹脂加工のフライパンに油を熱し、1, 2, 3を入れて箸でほぐしながら3分ほど炒め、しらす干しを加える。

しょう油で調味し、器に盛る。小口切りにしたねぎを散らす。