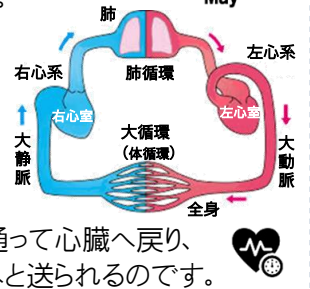


すずいち 広報室

新緑の匂い立つ五月のさわやかな風は、肌に心地よく感じられ、レースのカーテンを優しく揺らします。二十四節気の「立夏(今年は5月5日)」から、暦の上では夏の始まりです。汗ばむ日があったかと思うと肌寒い日が訪れたりします。衣替えを前に、長袖にしようか半袖にしようかと、着るものに迷う時期ですね。とかく気まぐれな五月の気候ですが、お体には十分お気をつけください。

立夏

5
May



120/80

5月17日は「高血圧の日」です。そもそも「血圧の上と下」って何を指すの？

「血圧」とは、心臓から大動脈へ血液を送り出したとき、血管の内側の壁(血管壁)に加わる圧力を「血圧」と呼びます。頭の前から手足の指先に至るまで、血液を送り届けているのが「心臓」です。心臓がギュッと縮むと、肺から届いた大量の酸素を含む血液が、大動脈という太い血管へ送り出され、体の末端へ進むにつれて細くなる血管を通り、全身をめぐる。その後、細静脈、小静脈、大静脈を通して心臓へ戻り、再び肺へと送られます。このとき肺で二酸化炭素と酸素を交換し、心臓へ戻った血液は再び大動脈へと送られるのです。

- *「上の血圧」=心臓がギュッと縮んで血液を大動脈へ送り出したときの血圧を「収縮期血圧」と呼び、最大・最高血圧のこと
- *「下の血圧」=体内から戻ってきた血液によって心臓が膨らんだときの血圧を「拡張期血圧」と呼び、最小・最低血圧のこと

医療機関などで血圧を測定した時、「上が140mmHg以上、下は90mmHg以上」であると一般的には「高血圧」になります。さらに、リラックスできる自宅で血圧を測定する時は、「上が135mmHg以上、下は85mmHg以上」で高血圧とされるようです。

血圧の高い状態が慢性化すると高血圧になります。高血圧を放置すると「動脈硬化」が進行します。「動脈」とは体内にある太い血管を指し、「硬化」は硬くなることです。「脳出血」「脳梗塞」「狭心症」「心筋梗塞」…。これらの病気は全て、高血圧が原因でおこる動脈硬化による合併症です。これらの病気を防ぐには血圧のコントロールと、定期的な健康診断が重要です。

- ★血圧は朝に上昇しやすくなります。起床直後は寢床から跳び起きず、体を少しずつ動かしてゆっくりと起き上がるようにします。
 - ★「減塩」を心がけましょう。塩分の摂取量に気をつけながら、野菜や魚を中心に食材や食品をバランスよく取り入れましょう。
 - ★起床時や入浴の前後、就寝前など、コップ1杯の水や白湯などをこまめに飲んで、適切な水分補給を心がけましょう。
 - ★ウォーキングや軽い体操などを習慣化したり、減量、飲酒量の改善、禁煙にも血圧を下げる効果があります。
- ◎自宅でも血圧を測定する習慣をつけるなど、健康に向けた「第一歩」として、高血圧の改善に取り組みましょう。

間違えやすい日本語【(話・歌の)さわり】×話の最初、歌の始まりの部分 ○話の要点、その歌の一番の聞かせどころ

◆たまちゃんキッチン◆ 高血圧予防!「そら豆の春味ポテトサラダ」

ミネラルを豊富に含む「そら豆」を使った春味たっぷりレシピは、高血圧予防にも一役! さやが天を向くことから名がついた「そら豆」は、春から夏の旬の味です。

3分 【そら豆の茹で方】 * そら豆をさやから取り出すのは、料理の直前に!! 豆の風味がいいですよ~*

そら豆は、料理の直前にさやから豆を取り出し、黒い部分の反対側に浅く1.5cm位の切り込みを入れて軽く洗います。塩を入れた熱湯(水800ml:塩大さじ1)で、豆を3分茹でてザルに上げます。粗熱がとれたら、薄皮をむきます。

【材料】(2人分)

- 茹でたそら豆 さや5本分
- 新玉ねぎ(100g) 1/2個
- じゃが芋(250g) 大1個
- マヨネーズ 大さじ2
- 塩・黒こしょう 適量

*バターや牛乳を加えるとなめらかに!

【作り方】

- ①新玉ねぎは薄くスライスします。(辛味があれば5分位水にさらします。)
- ②じゃが芋は皮をむいて、いちよう切りにして、水から7分程茹でます。串が通る位になったら湯を捨てて、再び火にかけて水分を飛ばして粉ふき芋にします。ボウルに移し、熱いうちに軽くつぶします。
- ③茹でたそら豆と①と②を合わせて、そら豆を軽く潰しながら混ぜます。
- ④マヨネーズ、塩を混ぜ合わせ、黒こしょうをふれば完成です。

【塩茹でしたそら豆のレシピ】 *「そら豆」と合わせるだけで春の味!

- ①薄皮をむいて、炊き立てのご飯に混ぜる→「そら豆ご飯」
- ②水切りした豆腐を崩して、ごまと一緒に和える→「そら豆の白和え」
- ③オリーブ油でニンニク、赤唐辛子を炒めて、スパゲティーと絡める→「そら豆のペペロンチーノ」

