

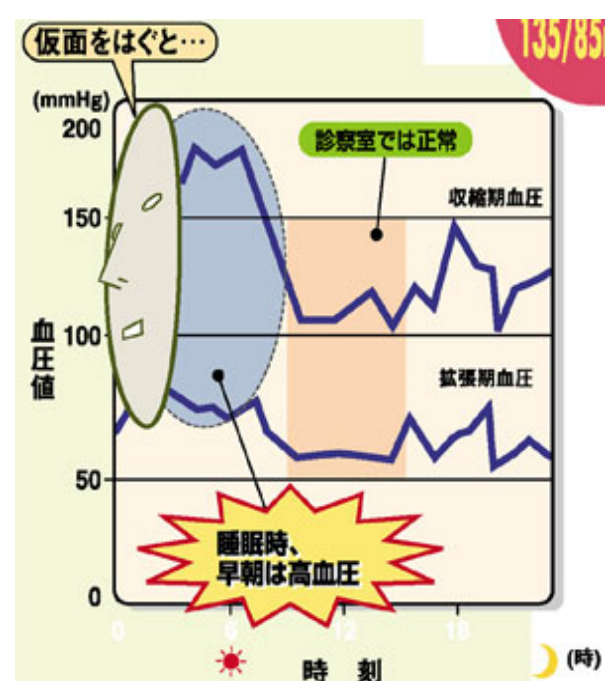
しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

～ご存知ですか？仮面高血圧～

病院の診察室で測った血圧が正常範囲だからといって、「自分は高血圧ではない」と安心していませんか？“診察室での血圧は正常でも、家庭で測ると高血圧になる“こうした症状は、正常血圧に『仮面』をつけているという意味で『仮面高血圧』と呼ばれています。

医師の前では正常血圧の為、発見されにくい仮面高血圧ですが、気づかないまま放置すると動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険性が高くなります。家庭血圧計がある方は寝る前や、朝起きて1時間以内などのタイミングで血圧を何日か測定してみましょう。血圧が135/85mmHg以上の方は、早めに主治医に相談し対処することをおすすめします。



★高血圧予防にこの1杯♪『生姜甘酒』★

生姜を皮付きのまますりおろしたら、小さじ1杯分を甘酒 200mlに入れるだけ♪生姜の辛み成分には、血流をよくしたり、血管を広げたりする働きが期待できます。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。
興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 中野悦子 栄養士 櫻井昌未

大分県津久見市大字長目 2115 番地の 5 **連絡先 0972-85-0539**