

《高血圧を予防する生活のポイント》

①子どものときから薄味に

高血圧の予防には減塩が基本です。厚生労働省が公表している「日本人の食事摂取基準」では、大人の1日の塩分は、男性8g未満、女性7g未満が目標です。

塩・しょうゆなどの調味料の使いすぎだけでなく、麺類の汁やスナック菓子、惣菜パンや加工食品などにも塩分が多く含まれるので注意が必要です。

②野菜1日350gを目安に

野菜などに含まれているカリウムは、余分なナトリウムを排泄する作用があるため、血圧を下げる効果があります。また旬の野菜は栄養価が高く、素材そのものが美味しいので、調味料が少なくすみ、減塩になります。



③楽しく体を動かそう

汗を流して楽しく体を動かすと気持ちがりフレッシュされ、血行が良くなり血圧が下がります。

また、肥満予防にもつながります。



④元気は「早起き・早寝・朝ごはん」から

元気な体づくりには規則正しい生活が大切です。

まず「早起き」から始めて生活リズムを整えましょう。朝食を食べることで、体にスイッチが入り午前中を活発に過ごすことができます。

また、十分な睡眠は心身の休息だけでなく、血圧を安定させます。特に、子どもにとって睡眠は、体を成長させ、脳を発達させるはたらきがあります。

子どもの時期からの生活習慣が、大人になったときの健康に大きく影響を与えます。将来の生活習慣病を予防できるよう、子どもの時期からの規則正しい生活が大切です！

🌻 栄養と食事のコラム vol.8

『おやつを上手に選びましょう』

小・中学生の高血圧の原因のひとつに、塩分摂取量の増加が考えられています。その背景には、塾や部活動などの前におやつを食べたり、帰りが遅くなることで、手軽なもの(スナック菓子・惣菜パン・カップ麺など)を食べる機会が多いことがあります。おなかがいっぱいになり夕食をしっかり食べられず、栄養バランスの偏った食生活にも繋がってしまいます。

●間食で食べられているものの塩分とエネルギー量の例●



ポテトチップス 68g (大袋)・・・378kcal、塩分 0.9g
 カップラーメン 77g (1個)当たり・・・357kcal、塩分 5.1g
 惣菜パン(ソーセージ)・・・437kcal、塩分 1.9g

12歳の1日の塩分目標量は男性8g・女性7g未満です(※年齢や性別で変動します)。
 カップラーメン1杯に、1日分の半分以上の塩分が含まれています。

●間食は、おやつ+飲み物で200kcalくらいを目安に●



蒸かし芋 65g +牛乳 150ml・・・192kcal、塩分 0.1g
 りんご 100g(約1/3)+牛乳 150ml・・・161kcal、塩分 0.1g
 クッキー 40g(2枚)+お茶・・・214kcal、塩分 0.2g

おやつは乳製品や果物を取り入れると塩分やエネルギーの過剰を抑えられます。また、1日3食3つの器(主食+主菜+副菜)を揃えて、栄養バランスの良い食生活を心がけましょう。

問 健康政策課 東1階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
 TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

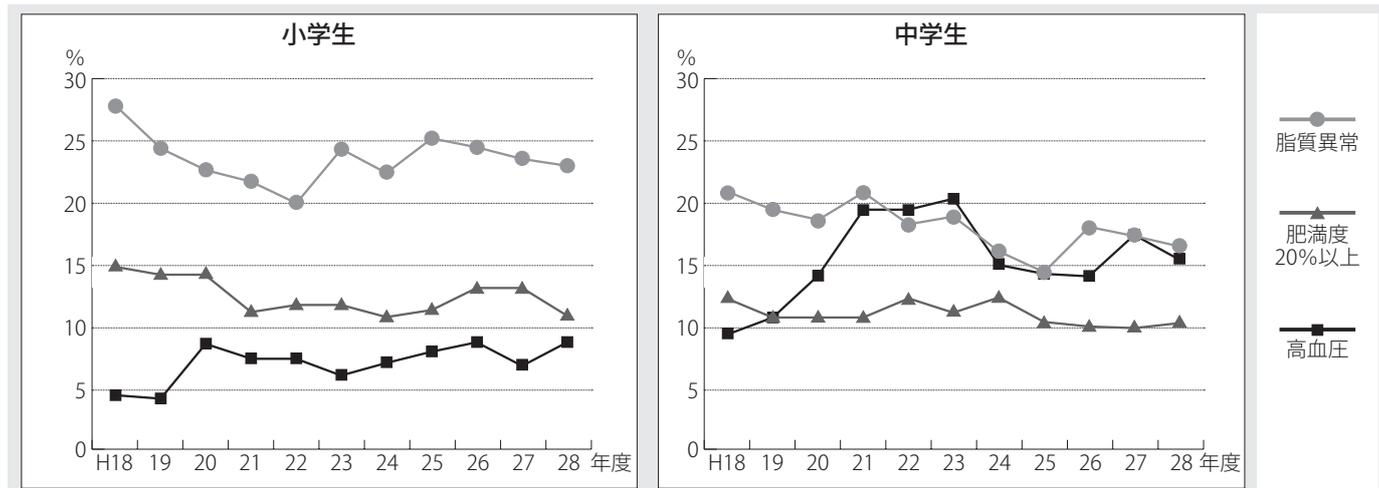
健康

おおたわら塾

大田原市の健康づくり(学童期編)

「大田原市では小児生活習慣病予防健診を行っています」

市では、小学生(5～6年生)と中学生(1～3年生)を対象にして、小児生活習慣病予防健診で血圧測定や血液検査を行っています。



これは小児生活習慣病予防健診の結果のうち、脂質異常、肥満度 20%以上、高血圧の割合について、H18 年度からの推移をグラフにしたものです。「脂質」は小学生・中学生ともに有所見割合が一番高いですが、H18 年度からの推移をみると割合が減少してきています。「肥満度」も少しずつですが減少傾向にあります。「血圧」は H18 年度と H28 年度を比較すると約 2 倍に増加しています。

市では大人(成人)の健診結果でも「高血圧」が多い状況となっています。

「子どもの血圧が上がる原因」

食生活
(塩分、バランスの偏りなど)

肥満

遺伝

交感神経・ホルモン
(過労、緊張、睡眠不足、ストレス)



運動不足

今年度、市内小・中学生に行ったアンケート調査によると、22 時以降に就寝する小学生は 30.1%、中学生は 80.9% いました。そのうち 23 時以降に就寝する中学生は 37.5% でした。また、6 時までに起床する中学生が 58.5% いました。

このことから、特に中学生になると就寝時間が遅く、起床時間が早い傾向にあり、睡眠不足であることがわかりました。睡眠不足はホルモンのバランスを崩し、血圧を上げる原因の 1 つになると考えられます。