



ルピナスの花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」
食事や生活習慣のことで困ったことがあればいつでもご相談ください。

生駒市生活支援課 (74-1111)

冬に気をつけたいこと！

■冬場の入浴にご注意を「ヒートショック」

ヒートショックとは...

急激な気温の変化によって、血圧が大きく変動し、身体がダメージを受ける現象のこと。
ヒートショックの症状としては、めまい、立ちくらみ、呼吸困難、嘔吐、激しい胸の痛み
などがあります。

持病をお持ちの方、高齢の方はヒートショックを起こしやすいので、注意が必要です。

暖かい室内



(血圧の変動)

安定

寒い脱衣所

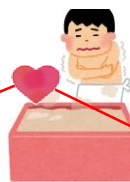
寒い脱衣所で服を脱ぐと、血管が縮み、血圧が上昇する。



上昇

寒い浴室

浴室も寒いとさらに上昇する。



急降下

暑い浴室内

お湯に浸かると血管が広がり、血圧が一気に下がる。



ヒートショック

■ヒートショックを防ぐには

1. 部屋間の温度差をなくす。(暖房機器を用いる) ※できる範囲で取り組んでください。
浴室、脱衣所を暖める。(ふたを開けておく、シャワーで湯をはる)
2. かけ湯をする。(手足など心臓に遠いところから徐々に暖めていく)
3. 食後すぐは入浴せず、1時間くらい空ける。(飲酒後すぐの入浴はNG!)
4. 浴槽の温度を高くしない。(湯温は41°C以下が望ましい)
5. 長湯をしない。(10分くらいを目安にする)
6. 入浴の前後は水分を摂る。

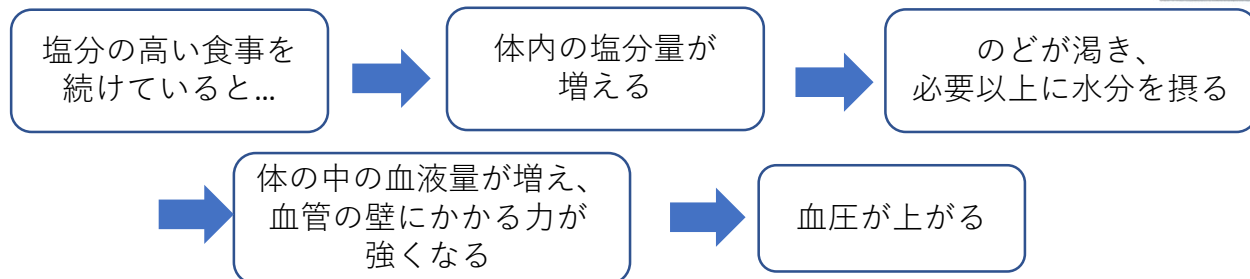




夏と冬では冬の方が血圧が高くなるのが一般的です。寒くなると体温を上げようと血管が収縮するので血圧が上がります。それに加え、年末年始は食べる機会も多くなり、食べ過ぎ・飲み過ぎ・塩分過多になりがちです。では、塩分を取り過ぎるとどうして血圧が上がるのでしょうか？



【塩分を取り過ぎると血圧が上がる仕組み】



高血圧の基準値 (mmHg)	
収縮期血圧	拡張期血圧
病院や健康診断などで測定する場合	
140以上	90以上
自宅で測定する場合	
135以上	85以上

【減塩のコツ】



1. 麺類のスープはすべて飲み干さずに残す
2. 汁物は一日1杯とし、具たくさんにする
3. 味付にメリハリをつける
例えば、味のしっかりしたものは1品とし、ほかは薄味にする
4. 調味料はかけず、小皿にとって片面だけにつける
5. 酸味や香り、スパイスなどを利用する
6. インスタント食品や加工品などを控える

～日頃から薄味を心がけて、血圧を正常に保ちましょう！～

健康・簡単・お得レシピ

★牛乳を使っておいしく減塩★
～たっぷり野菜と鶏肉の飛鳥鍋風～

1人あたり | エネルギー：259kcal
食塩相当量：2.4g

【材料 (1人分)】

- (鍋つゆ)
- ・水……………300ml
 - ・コンソメ……………小さじ1(2.5g)
 - ・みそ……………大さじ1/2(8g)
 - ・牛乳……………150ml
- (鍋の材料)
- ・鶏肉……………80g
 - ・豆腐……………40g
 - ・鍋用カット野菜……………150g
 - ・お好みのきのこ類……………20g
 - ・にんじん……………10g
 - ・青ねぎ……………5g

【作り方】

1. 鍋の材料は食べやすい大きさに切る。
2. 水とコンソメを火にかける。沸騰してきたら、鶏肉→野菜→きのこ類→豆腐の順に入れて、熱を通す。
3. 材料に熱が通ったら、みそ→牛乳を入れ、ひと煮立ちしたら完成。
※牛乳を入れた後は沸騰させないようにし、ふきこぼれに注意する。
※ゆず皮やブラックペッパーなど加えると薄味でも美味しくいただけます。



材料はお好みで。野菜に熱を通すことでカサが減り、たっぷり食べることができます。

