

さといもの ゆずあんかけ



材料(4人分)

さといも	320 g
塩	少々
ゆずの皮	少々
ゆずの果汁	小さじ1
だし汁	160cc
塩	小さじ2/5
酒	小さじ1
薄口醤油	小さじ2
片栗粉	大さじ1
みつば	8本

作り方

- ① さといもは皮をむき、塩茹でして柔らかくする。
- ② 茹で上がったマッシャーなどでつぶし、茶巾に絞る。
- ③ みつばを洗い、さっと茹でて結んでおく。
- ④ ゆずは皮をおろし、汁を絞って果汁を作る。ゆずの皮を剥いて折れ松葉を作る。
- ⑤ なべにだし汁・しょうゆ・酒・塩をいれ、片栗粉を合わせ、混ぜながら沸騰させ、とろみがついたら火を止め、ゆずの皮をおろしたものやゆずの果汁を加える。
- ⑥ 器に②を盛り、⑤をかけてゆずの皮の折れ松葉、みつばを上へ飾る。

一個分の栄養価

エネルギー	69kcal	食物繊維	0.2g
たんぱく質	2.5g	塩分	1.0g
脂質	0.2g		

厳しい寒さが毎日続いています。冬といえば風邪やインフルエンザなどの感染症に気を付けている人は多いと思いますが、血圧の変動が大きくなる季節でもあるため、血圧の上昇にも注意が必要です。血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことです。心臓が収縮と拡張することで発生します。高血圧とは、血

高血圧 冬は要注意！



なぜ冬は要注意なのか？
血圧は、季節によって変動や一日の中での変動があります。特に冬に血圧が上昇しやすい原因として、①寒いた

圧が持続して高い状態をいい、収縮期血圧(最大血圧)140 mmHg以上または拡張期血圧(最小血圧)90 mmHg以上が高血圧の基準です(家庭血圧では135 mmHg/85 mmHg以上)。高血圧は自覚症状がほとんどなく、長い時間をかけて動脈硬化を進めていき、その結果、脳卒中、心筋梗塞や腎臓病など命にかかわる重大な病気を引き起こします。このような重大な病気になってから、高血圧に気づくことも多いのです。

血圧のために冬の生活で工夫できること

1	室内での工夫	トイレや浴室、脱衣所、廊下など家の中でも寒いところがあります。特に入浴時やトイレでの脳卒中や心筋梗塞の発症は例年多く報告されています。起床時に部屋が暖まるように暖房のタイマーを使う、入浴前に浴室や脱衣所を予め暖めておくなど温度差をなくすようにしましょう。夜間のトイレや早朝の起床時は上着を一枚羽織るなど防寒の工夫も大切です。
2	外出時の工夫	マフラーや手袋、防寒着などを着用し、急に体が冷えないようにしましょう。朝、目覚めても急には起き上がらずに寝床で静かに過ごし、ゆっくりと起き上がる、また朝の身支度もバタバタすると血圧が急上昇するため、時間に余裕をもって行いましょう。散歩や運動をしている人は朝の寒い時間帯は避けて、暖かい日中に出かけることをおすすめします。
3	食生活の工夫	アルコールは適量にし、食べ過ぎず、塩分も控えめの食事にしましょう。
4	感染への対策	風邪やインフルエンザなどの呼吸器感染は、肺うつ血を起こし、発熱などで全身の代謝が進み心拍出量が増加することで、心臓に負担がかかります。手洗い・うがいに心がけ、感染症を予防しましょう。

め、体温が外部へ逃げるのを防ぐとして、血管が収縮する②運動不足になり、肥満になりやすい③忘年会や新年会など飲酒の機会が増え、アル

コールの作用で血管の収縮が起こったり、食事による塩分摂取が増えたりすることなどが考えられます。

高血圧の治療中の人でも、冬場だけ高血圧の薬の量が増えたり、普段は高血圧ではないのに冬になると治療が必要になるほど血圧が上がったりする人もいます。ご自分の血圧がどのような変化をしているのか、治療中の人はコントロールができていますのか意識しましょう。保健センターでは、ロビーに自動血圧計を設置し、開所時間内であれば自由に血圧測定ができ、家庭での血圧測定のための血圧計の貸し出しも行っています。また血圧など生活習慣病の相談は、すこやか相談(要予約)でもお受けできますので、ぜひご利用ください。

元気づくり課 保健師