

第2回

知っとる？自分の**血圧**～食事編～

3 すべての人に健康と福祉を



健康づくり推進本部 生活習慣病グループ（保健センター） ☎ 35-1070

今年度から、市民の健康寿命延伸を図るため、「健康づくり推進本部」を設置しています。目標を「高血圧予防対策の徹底による健康寿命の延伸」と定め、高血圧について正しい情報を数回にわたりお届けします。今回は「食事」について紹介します。

高血圧予防のための食事のポイントは、**野菜摂取量の増加と減塩**です！

★愛媛県民は特に野菜が足りていない

野菜は1日350g以上必要ですが、愛媛県民の摂取量は平均で270g。どの年代でも350gに足りておらず、若い世代の20～40代の摂取量は特に少ないです。



(写真提供：株式会社いわさき)

★野菜を毎食しっかり食べよう！

料理にすると1日5～6皿必要です。1食1皿からでも食べるように心掛けてください。また、野菜に多く含まれるカリウムと水分を同時に取ると、ナトリウムを体外に排出でき、**減塩**にもなります！



(写真提供：株式会社いわさき)

★野菜をたくさん摂取するコツ

- ◎汁物に野菜を入れると、汁の量が減り**減塩**に！
- ◎カット野菜や冷凍野菜を活用する。
- ◎煮る、炒めるなどして、カサを減らす。
- ◎いつものおかずやメイン料理に野菜を入れる。

保健センタークックパッドで減塩、野菜がたっぷり取れるレシピ配信中！



健康セミナー

「血圧コントロールで血管をしなやかに」

第1回 医師講演会

【第1部】健康づくり ワークショップ

血圧測定や野菜摂取量の測定、個別相談など健康に関する各ブースを用意しています。

【第2部】医師講演

「正しく知ろう！高血圧のはなし」

講師：佐藤晃（愛媛労災病院循環器内科部長）

日時：11月1日(水) 第1部▶12:30～13:45

第2部▶14:00～15:30

場所：ウイメンズプラザ3階 定員：80人

料金：無料（要予約）

第2回 運動講演会

「ゆるフィットで毎日の運動習慣を」

講師：尾山パウロ（ゴールドジム新居浜愛媛）

日時：11月19日(日) 10:00～12:00

場所：市民体育館 定員：80人

料金：無料（要予約）

持参物：体育館シューズ、水分、タオル

【共通】申し込み・問い合わせ：保健センター

※両日参加をおすすめします。