



【今月のテーマ】

秋の血圧管理

暑さが和らぎ、過ごしやすくなる秋は、血圧が上がりにやすい季節です。  
食事のちょっとした工夫で、無理なく血圧コントロールをしていきましょう♪

まずはリスクチェックをしてみましょう

- |                                           |                                            |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 塩辛いものが好きでよく食べる   | <input type="checkbox"/> 外食やコンビニ食が多い       |
| <input type="checkbox"/> 麺類の汁まで全部飲んでしまう   | <input type="checkbox"/> 野菜や果物をあまり食べない     |
| <input type="checkbox"/> 漬物や佃煮等加工食品をよく食べる | <input type="checkbox"/> 塩分を控えた食事は味気ないと感じる |
| <input type="checkbox"/> ハムやソーセージ等、加工肉が多い | <input type="checkbox"/> お酒を飲むのが好き         |
| <input type="checkbox"/> 汁物を1日2回以上飲む      | <input type="checkbox"/> 運動不足になりがち         |



？ 血圧が高いとなぜ悪いの？

血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり、動脈硬化が進みやすくなります。その結果、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病等のリスクが高まります。自覚症状がなくても毎日の生活習慣での予防が大切です♪

気温が下がる秋は、血圧が上がりにやすい季節です ⚠

気温が下がると、体温を逃がさないように血管が収縮する為、血圧が上がりにやすくなります。

さらに秋は、..

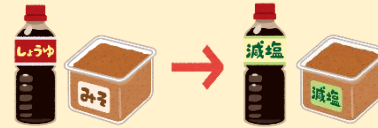
- 夏の疲労が残り、自律神経が乱れやすくなる
- 食欲が戻り、食べる量が増える
- 秋の味覚や外食を楽しむ機会が増える

夏が終わる今こそ、血圧を意識していきましょう！



■ 食事のポイント～塩分を摂り過ぎない工夫～

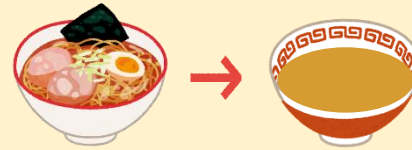
調味料は減塩タイプのものに  
変更しましょう♪



漬物や加工食品に注意しましょう



麺類の汁は残しましょう



塩味に頼らない味付けをしましょう



■ 食事のポイント ～秋の食材を上手に使おう～

きのこ類



旨味成分を活かす  
ことで美味しく減塩♪  
毎日の食事に  
取り入れたい  
食物繊維も豊富○

さんま・さば



EPA・DHA 等の  
脂肪酸が豊富○  
血管の健康維持に  
役立つ栄養素  
として注目！

さつまいも・里芋



カリウムが豊富○  
体内の余分な塩分を  
排出し、血管の健康  
維持をサポート♪

梨・柿・ぶどう



カリウムや水分豊富な  
秋の果物○  
適量を楽しみながら  
取り入れましょう！

※いも類・果物は糖質も含む為、血糖値が気になる方は食べる量に注意しましょう

秋の食材を取り入れながら、無理なく血圧コントロールをしていきましょう♪

栄養相談受付中！

お近くのスタッフまで  
お声がけください♪