



連載 全 12 回

血圧管理で安心生活！

問い合わせ 健康づくり課

第7回

～やってみよう！ DASH 食～

アメリカで考案された高血圧予防食「DASH(ダッシュ)食」。必要な栄養素を含んだ食事を増やし、摂りすぎ注意な栄養素を含んだ食事を減らすことで、体から余分な塩分を排出しやすくし、血圧を下げる効果が期待できる食事方法のことです。主食・主菜・副菜を基本に、DASH 食と減塩を組み合わせ、高血圧を予防・改善しましょう。

■ 次の栄養素を含む食事を増やしましょう

栄養素	特徴	食品例
カリウム	体内でナトリウム（塩分）が増えると尿の排泄を促し、血圧を下げる。	ブロッコリー、ほうれん草、枝豆、かぼちゃ、納豆、バナナなど
カルシウム	骨や歯のもととなるほか、血液中のナトリウム（塩分）を体外に排出することで血圧を安定させ、血管の老化を防ぐ。	牛乳、ヨーグルト、豆腐、小松菜、水菜、しらす干しなど
マグネシウム	カルシウムの働きをバランスよく調整し、必要以上の血管収縮を抑えたり血管の拡張を促したりする。	わかめ、ひじき、あさり、タコ、ココア、ナッツ類、ごまなど
食物繊維	余分な糖質や脂質、コレステロールなどの排出を促す働きがあり、動脈硬化を予防する。	玄米、そば、きのこ類、おくら、ごぼう、こんにゃくなど
たんぱく質	血管の内皮細胞（血管の内側を覆う細胞）の新陳代謝に活用され、血管を強く若返らせる。	魚、牛・豚ヒレ肉、鳥のささみ、鳥むね肉、卵、豆腐、納豆など

他にも…

- 野菜は1日 350g 以上、果物は1日 200g 以内を目標に
- 牛乳は1日 200ml、ヨーグルトは1日1個が目安
- 1日1食は大豆製品や青魚などの良質なたんぱく質を摂取

注意！



腎機能に障がいがある人や糖尿病とその合併症がある人は、カリウムやカロリーの制限がある可能性があります。食事を見直すときは、必ず医師に相談しましょう。

■ 次の栄養素を含む食事を減らしましょう

栄養素	特徴	食品例
飽和脂肪酸	取りすぎると血管内がどろどろになり、血液の通る隙間を狭めて動脈硬化を進める。動脈硬化が進むと血栓となって血管を塞ぎ、心筋梗塞や脳梗塞の原因になる。	牛・豚バラ肉、鳥皮、ベーコン、ウインナー、バターなど
コレステロール		卵黄、あん肝、いくら、たらこ、レバーなど

健康づくり 10 か条

問い合わせ 健康づくり課

第9条 自分なりのストレス解消法を身につけよう

ストレスとはうまくつきあうことが大切です。ストレス解消法を試し、続けてもうまくいかないときは専門家に相談するようにしましょう。



▲厚生労働省
ホームページ

おすすめの こころと体のセルフケア

- 体を動かす
- 「なりたい自分」に目を向ける
- 今の気持ちを書いてみる
- 音楽を聞く、歌を歌う
- 腹式呼吸を繰り返す
- 失敗したら笑ってみる

第10条 地域の健康づくり活動に参加しよう

住民の健康づくりを支援する団体の活動や健康講座に参加して、健康づくりに取り組む「わ!」を広げましょう。



▲食生活改善推進会
(食進会)



▲保健推進員会
(楽健会)



▲運動普及推進会
(あいあいうみがめ)



健康づくり

Information



いつもの食事を見直してみましょう

- 雑穀米や玄米、全粒粉パンやライ麦パンを食べて食物繊維摂取量アップ
- 野菜サラダはドレッシングを控えめに、ナッツや海藻・ゆで大豆をトッピングしてみよう
- 低脂肪牛乳やヨーグルトで不足しがちなカルシウムを補おう
- 調理法はシンプルに。電子レンジで温野菜にしたり、野菜は洗ってそのまま食べよう
- メインのおかずはサンマやサバなどの青魚を選ぼう
- 商品やメニューの塩分やカロリーを確かめる習慣をつけよう



広報おかがき 2024 年 8 月号で減塩について紹介しています。また、減塩のコツを取り入れたレシピを町公式ホームページで紹介しています。



▲町公式ホームページ

12 月 19 日 健康づくり講演会 を催しました



吉田副院長が血圧を下げるコツや血圧管理のポイントなどについて講演を行いました。参加者の質問にも丁寧にアドバイスされ、高血圧への理解を深めたひとときでした。

参加者の声

- とても分かりやすく勉強になった
- 自宅での血圧測定や減塩などの食生活の大切さなどを知ることができた

吉田副院長の ワンポイントアドバイス

～楽しく、DASH 食を続けましょう～

「DASH 食」について、初めて知る方がほとんどではないでしょうか？



高血圧を薬に頼らず治療していくには、減塩+ DASH 食の実践が重要です！

岡垣町は果物や野菜、魚が豊富なため、DASH 食を実践するには良い条件がそろっています。それぞれの家庭でオリジナルレシピを作って DASH 食を楽しんでください！

ヘルシーフッキング

No. 392 ～簡単にできるおやつ～

簡単フレンチアップルパイ

りんごに豊富に含まれるカリウムは、高血圧の原因となるナトリウムを体外に排出します。

4～6 人分の材料

- りんご 2 個 ●レモン汁 60cc
- 黒糖 100g ●冷凍パイシート 1 枚 ●シナモンパウダー 適量
- 砂糖 適量



1 人分の主な栄養価

エネルギー 151kcal

監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスメイトの会）

作り方

【下準備】冷凍パイシートは前日に冷蔵庫へ。オーブンを 180℃ に温めておく。

- ①りんごを 5mm の厚さに切り、黒糖とレモン汁をまぶす。
- ②天板にオーブンシートを敷き、好みの厚さに伸ばしたパイシートをのせる。
- ③②の上に①を並べたら、残った汁を全体に回しかける。シナモンパウダーと砂糖を上から軽く振りかける。
- ④③を温めておいたオーブンに入れて 40 分焼く。
- ⑤人数分に切り分けて器に盛る。

費用無料 計画的に受けましょう 子どもの予防接種

【麻しん（はしか）・風しん第 2 期】

対 象 平成 30 年 4 月 2 日～平成 31 年 4 月 1 日に生まれた人

接種期間 3 月 31 日(月)まで

【日本脳炎】

対 象

●1 期＝生後 6 カ月～7 歳 5 カ月の人

●2 期＝9 歳～12 歳の人(13 歳の誕生日の前日まで)

※平成 19 年 4 月 1 日までに生まれ、1 期・2 期を接種していない人は、20 歳未満まで接種可



【二種混合（ジフテリア、破傷風）】

対 象 11 歳～12 歳の人(13 歳の誕生日の前日まで)
※なるべく 11 歳のときに接種を受けてください。

【全て】

ところ 右の二次元コードに掲載の福岡県予防接種広域化実施医療機関※要予約。そのほかの医療機関を希望するときは、事前にこども家庭センターに要相談
持ってくるもの 母子健康手帳
問い合わせ こども家庭センター



▲福岡県予防接種広域化実施医療機関