



# 北スポだより

12月号  
No.56  
担当：曾我

いつも北地区スポーツセンターをご利用頂きありがとうございます。  
そろそろ冬本番という感じですが体調など崩してはいませんか？  
今月の北スポだよりでは

## 冬にこそ気を付けたい高血圧

についてご紹介いたします！

冬は寒さの影響で血圧の変動が激しい季節です。朝目が覚めて布団から出た時、暖房が効いている室内から外に出た時など、急な寒さを感じた場合に血圧が上昇します。血圧の急上昇を防ぐためにも、布団から出る前に部屋の中を温める、室内でもしっかりと防寒対策をするなどを心がけましょう！

## 高血圧を防ぐポイント

### 1. 食事

1日の塩分摂取量を7～8gに抑えた食事を中心に1日3食、規則正しくとりましょう！また体内の余分な塩分を排出する作用のあるカリウムを多く含む新鮮な野菜や果物、食物繊維が豊富な海藻類や根菜類を食べることも血圧の上昇を防ぐには効果的です。

### 2. 運動

週に1度、30分以上の運動をする習慣をつけましょう！水泳やウォーキングといった有酸素運動は血流が良くなるうえ、減圧作用のある体内物質やホルモンの分泌を促します。もちろん運動の効果は減圧だけでなく肥満の予防と改善、ストレスの解消にも効果的です。

### 3. ストレス

ストレスは交感神経を刺激し血圧を上げる原因にもなります。自分に合ったストレス解消法を見つけ上手にコントロールしていきましょう！たとえばお風呂は40℃前後のぬるま湯につかる、しっかりと睡眠をとるようすることで血圧の上昇を抑えることができます！



裏面へつづく





# 血圧対策にこの1品！

## ～鮭のムニエル レモンソース～



鮭のDHAには血圧低下作用があり、良質なたんぱく質を多く含むので血管を強化することができます。またレモンに含まれるカリウムと酸味を効かせたソースにより減塩も期待できます。さらに付け合せにきのこと一緒にソテーすることでさらに体内の塩分排出に効果が期待できます！

### ↓気になるレシピはこちら↓

#### <材料> 2人分

- ・生鮭 2切れ
- ・エリンギ 1本
- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・生しいたけ 2個
- ・小麦粉 少々
- ・ピーマン 1個

#### <調味料>

- ・レモン汁 大さじ3
- ・バター 30g



#### レシピ

- ① 鮭に塩・こしょうをして5分くらいおき、水気をふきとり小麦粉をまぶす。エリンギとしいたけは食べやすく切る。
- ② ピーマンは縦半分に切り、種とワタを取り除き、ひと口大に切る。フライパンにサラダ油を熱し、鮭を入れて両面に焼き色がつくように色よく焼いて器に盛る。
- ③ フライパンの空いているところにきのこことピーマンも入れ、一緒に焼いて器に盛る。
- ④ ②のフライパンにバターを入れて弱火で熱し、うすいきつネ色になったらレモン汁を加える。ひと煮立ちさせて鮭にかける。



**⚠️ 塩鮭を使う場合は1切れ(80g)あたり1.4gの塩分が含まれるので注意しましょう！**

5月号の北スポだよりでも紹介した<酢しょうが>も高血圧の予防に期待が出来ます！  
また冷え性などにも効果的ですのでこの時期にあわせて食べてみるのはいかがでしょうか？  
以上、冬に気を付けたい高血圧について曾我がお送りいたしました！

