

# 月替わり健康情報

## ★血圧を下げる食べ物・食事★

血圧が高い原因も色々があるのでこれだけを食えば血圧が下がる、という事はありませんが、血圧を下げる効果を持つ食べ物は色々ありますので、普段から意識して摂るようにしましょう。



## ★DHA・EPAを含む食品★

サバ・サンマ・イワシなどの青魚、マグロやブリ、鮭に含まれます。

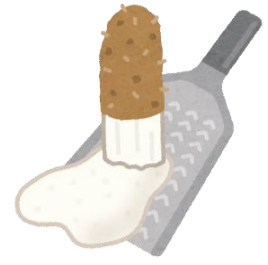


DHAは血管や赤血球の細胞膜を柔らかくすることで血流を良くします。

EPAは血小板凝集抑制作用によって血栓を作らせないことで血流を良くします、これにより血圧を下げる効果に期待できます。

## ★カリウムを含む即品★

野菜・海藻・大豆製品・果物に含まれます



パセリ、アボカド、納豆、ほうれん草、山芋、ゆで大豆、サトイモ、バナナ、メロン、キウイなどにカリウムが多く含まれます。



カリウムは体内で不要になった塩分や水分を排泄する働きがありこれによって血圧を下げる効果に期待できます。

## ★食物繊維を多く含む食品★

海藻・果物・芋・豆類・野菜に含まれ



具体的な食材はごぼう、納豆、きんかん、オクラ、芽キャベツ、インゲン豆、菜の花、なめこ、他にもキノコ類などに多く食物繊維が含まれます。

食物繊維の中でも特にアルギン酸はナトリウムを体外へ排出する効果があります。



他にもお酢を毎日少量摂る事や、オリーブオイルに含まれる抗酸化作用を持つポリフェノールやビタミンAが、体内の活性酵素を除去することによって動脈硬化や高血圧などの生活習慣を予防、改善する効果が期待されています。

★サトイモとサバの水煮缶で簡単煮物★

サバの水煮缶・・・1缶

サトイモ・・・200g（5～6個）

しめじ・・・・・・・・150g      ショウガ・・・・20g

出汁・・・・・・・・300cc    みりん・・・・・・・・大さじ1

醤油・・・・・・・・大さじ2分の1

1. サトイモの皮をむき、1口大の大きさに乱切りにします。
2. ショウガを千切りにします。
3. お鍋に、出汁、みりん、醤油、サトイモ、ショウガ、しめじ、サバの水煮を汁ごと入れます。
4. サトイモが柔らかくなるまで中火で煮たら完成です。

