

は～い

# 保健センター

☎45-3191 (有)6405

●モバイルサイト用ページ  
http://www.ikedanet.jp/k/hk  
●保健センターホームページ  
http://www.town.ikedagifu.jp/hoken/



## 高血圧予防にもお勧め「ウォーキング」～ワールドウォーキングチャレンジで楽しく歩こう!～

平成25年度池田町国保特定健康診査の結果より、池田町はⅠ度高血圧の人の割合が岐阜県42市町村の中で6番目、Ⅱ度以上高血圧の人の割合が2番目に多いという実態でした。

血 圧	人数 (割合)
Ⅰ度高血圧 収縮期血圧 140～159mmHg かつ／または 拡張期血圧 90～99mmHg	331人 (22.7%) 岐阜県内で6番目に多い
Ⅱ度以上高血圧 収縮期血圧 160mmHg以上 かつ／または 拡張期血圧 100mmHg以上	115人 (7.9%) 岐阜県内で2番目に多い

※池田町民の3人に1人が高血圧となっています。

### ●なぜ、高血圧予防にも「ウォーキング」はお勧めなの？

適度な運動を続けると末梢血管がひろがり、血液循環がよくなります。その結果、高い圧力をかけずに全

身に血液が行き渡るので、血圧は下がります。

高血圧予防には、酸素を取り入れながら行う有酸素運動、特に下半身の筋肉を使うウォーキングがお勧めです。筋肉の収縮によって血液が下から上に押し上げられ、下半身の血液が心臓に戻りやすくなり、血圧が下がります。また、適度な運動を習慣にすると血圧を上げるホルモンが減り、下げるホルモンが増えます。さらに、有酸素運動は肥満、糖尿病や脂質異常症の改善・予防にも効果があります。

### ◎「忙しくて運動する時間がない」という人には・・・

「新しく運動を始める」というより、「日常生活の中で体を動かす機会を増やす」という意識をもってみてはいかがでしょうか。ちょっとした時間を見つけ、「今より1,000歩多く」を心がけてみましょう。運動以外にもできるだけ階段を使う、掃除して動く等も生活活動量アップにもつながります。

### 《ワールドウォーキングチャレンジ 2015 参加者募集》

平成27年7月まではお試しキャンペーン期間中のため無料（お一人1回）

記録表に歩数を記入し、体調や天候に合わせて無理せず、ご自分のペースでゴールを目指すものです。日本各地の記録表で仮想旅行しながら、楽しく続けられます。池田町在住または在勤で18歳以上の方、ぜひご参加ください。

【期 間】平成28年3月まで

【参加料】1回100円

※平成27年7月まではお試しキャンペーン期間中のため無料（お一人1回）

#### 【参加方法】

- ・記録表に歩数を記入します。（歩数計のない場合は10分歩いたら1,000歩、他の運動は歩数換算表で計算できます。）
- ・記録表でゴールし、池田温泉に入浴して押印を受けたら達成です。記録表を保健センターに提出してください。池田温泉券を呈呈します。
- 【参加申込にあたっての注意事項】
- ・現在治療中の方は、参加前に必ずかかりつけ医にご相談ください。
- ・血圧や体重等も定期的に測定し、ご自身の健康づくりに役立ててください。

## 食生活を考えよう

食生活改善協議会

### ●きゃべつと厚揚げのみそ炒め



#### 〈材料〉4人分

キャベツ	1/3個
厚揚げ	2枚
豚ひき肉	150g
にんにく	1かけ
梅干し	1個
みそ	大さじ2
A みるいん	大さじ1
酒	大さじ1
サラダ油	小さじ2

#### 作り方

- ①キャベツの葉はザク切りにし、芯はうす切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、ボールに入れた厚揚げの上に玉じゃくしですくった湯を回しかけ、紙タオルで水けと油をとる。縦半分に切ってから1cm幅に切る。
- ③キャベツを②の鍋に入れ、全体を沈めたらすぐに引き上げ、ざるにあげ、水けをよくきる。
- ④梅干しは種を取って細かくたたき、Aの材料と混ぜておく。
- ⑤フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、厚揚げを両面色よく焼き、取り出す。油を小さじ1足し、にんにく、豚ひき肉を入れ炒める。肉の色が変わったら④の調味料を加え、さらに厚揚げ、キャベツも加えて強火で手早く炒めあわせる。

ひとり分の栄養価 エネルギー 244kcal 塩分 1.7g

#### 一口メモ

キャベツには胃腸薬の成分にもなっているビタミンUが豊富に含まれています。ビタミンUは、傷ついた胃粘膜の修復を助けます。また、抗酸化作用や抗菌作用をもつ成分も含まれているので、体の免疫の働きを高めるのに役立ちます。

