

高血圧 はなぜよくないのか？

●「血圧」ってどれくらいの圧力なの？

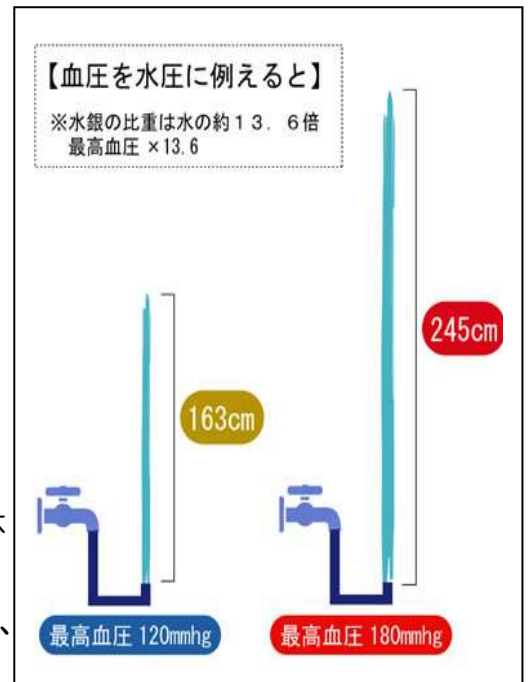
血圧の単位はmmHgで表されます。この「mmHg」の単位の読み方はいくつかあります。「ミリメートルエイチジー」「水銀柱ミリメートル」「ミリ水銀」「ミリメートルマーキュリー(マーキュリーとは水銀のことです)」

この単位は、その方の血圧が水銀(元素記号Hg)を何mm押し上げるに相当する圧力かという意味をなします。例えば120mmHgであれば、120mm(12.0cm)押し上げる圧力がかかっているということになります。

それではなぜ、水ではなく水銀かというと、水銀は液体の中で一番比重が重いからです。水でも測ることはできますが、水で測ったとすると、150mmHgの血圧の場合、 $150\text{mm} \times 13.6$ (水銀の比重が13.6) $=2,040\text{mm}$ 。2m位の高さになってしまいます。これでは座って診察していることが困難になってしまいます。

ということで、測定してみるのにはちょうど良い高さになるので水銀が使われています。それにしても、水だとしてら2mにもなるのですから、心臓からずいぶん大きな力で血液が押し出されることがわかります。血管に負担もかかるというわけです。

ですが、その圧力は、栄養や酸素を隅々まで運ぶので、生命の原動力ともいえます。ですから、サラサラとした質の良い血液、弾力性のある血管を作ることが大事なわけです。



●血圧が高いとよくないワケ

高血圧状態が続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く、硬くなってしまいます。これが、高血圧による動脈硬化です。動脈硬化は脳梗塞、心筋梗塞などの原因になります。また、高血圧状態を続けることは、心臓に無理な負担をかけることになり、心臓肥大が起こり、心不全になることもあります。このように、高血圧そのものよりも、高血圧が引き起こす命にもかかわる合併症が恐ろしいのです。

<高血圧が引き起こす合併症>

- ▽脳に関する合併症 …脳梗塞、くも膜下出血、脳出血
- ▽心臓に関する合併症 …心肥大、心不全、狭心症、心筋梗塞
- ▽腎機能に関する合併症…蛋白尿、慢性糸球体腎炎、慢性腎臓病、腎不全
- ▽大動脈瘤、閉塞性動脈硬化症 など

●血圧が上がる原因

血圧 = 血流量 × 血管抵抗 です。

つまり、血流量が増えるか、血管抵抗が高まることがあれば血圧は上昇します。

①塩分のとり過ぎ

塩分を摂りすぎると、血液中のナトリウムの濃度が高くなります。ナトリウム濃度が高くなると、それが中枢神経に働いてのどが渇き、人は水分を摂ります。水分を摂ると血管に流れる血液量が増え、血圧が高くなります。つまり、塩分を摂りすぎると、体内の塩分と水分の量を調整するために血流量が増え、高血圧になるというわけです。

②肥 満

太っている人は肥満を解消すると血圧も下がっていきます。肥満の方は、皮下脂肪が多く、それが抹消の血管を締め付けています。たとえるならホースの先をふさいだような状態です。それで血圧が上がってしまうのです。

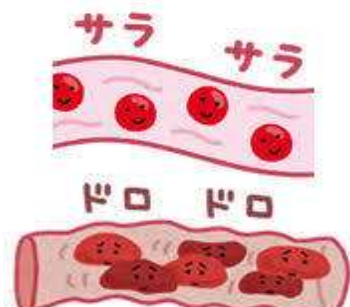
個人差はありますが、体重が 1kg 減ると血圧も 1~1.5 下がるといわれているので、体重を減らすことは血圧を下げることにもなります。



③ドロドロ血液

よく血液の状態を「ドロドロ」や「サラサラ」という言い方をしますが、ドロドロした血液は血管への抵抗を強くします。血がドロドロになり血管の中を流れにくくなると、私達の心臓は、身体のすみずみまで血液を送り出そうと、一生懸命に圧力を強めて血圧を高めます。

ドロドロ血液になる原因が、高血糖と脂質異常症（高脂血症）です。



▼**血糖値**が高くなると血液中の糖と赤血球が結びつき、赤血球の柔軟性が失われてしまいます。赤血球は形を変えながら狭い毛細血管にも入っていくため、柔軟性がなくなることで血流が悪くなったり、毛細血管を詰まらせたりします。また血漿に溶けているタンパク質も糖と結びつく事で血液の粘度を高めます。

▼**脂質異常症**とは血液中の中性脂肪や LDL コレステロールが高い状態をいいます。この状態が続くと、白血球や血小板がくっつきやすくなってしまいます。そして血管内に付着して血流を

妨げるほか、血管の柔軟性をなくし動脈硬化の原因にもなるため、血液はどんどん流れにくくなります。

高血圧の主な原因として上記3つをあげましたが、このほか運動不足、ストレス、アルコール、喫煙、加齢による血管の老化、薬剤などさまざまな原因があります。高血圧の90%以上は原因を特定できないといわれています。しかしながら、高血圧になりやすい体質が遺伝し、そこに生活習慣の乱れが加わることで高血圧になることは解明されているそうです。

生活習慣の乱れ…。高血圧を治療・予防するには、やはり日々の「生活習慣」なのですね。

缶詰活用！ 1人暮らしでも魚を食べよう

4月、新年度の幕開けです！この春から1人暮らしを始める方、お子さんが県外で1人暮らしを始めるという家族の方も多いのではないのでしょうか？その悩みのひとつに「魚を食べる機会が減る」という事が挙げられます。「魚って高いし、料理のレパートリーも少ない、部屋も臭うし・・・。」その気持ち、よく分かります！

実家で食べていたように、一人暮らしでも美味しく魚を食べたいですね！そこで今回は、保存も効いて気軽に使える、「魚の缶詰」を使った魚料理をご紹介します！

缶詰は一人暮らしの救世主

●栄養はそのまま！

真空状態で作られるため、魚の栄養を十分に摂ることができます。

●生ゴミが少なく、下準備も楽チン！

臭いの原因となる骨や内臓を取り除く必要が無いので、生ゴミが出ません。また、下ごしらえの手間も省けます。

●加熱の失敗が無く、調理時間も短縮！

缶詰の中身は加熱済みなので、生焼けや生煮えなどの心配は一切なし。疲れて帰った日も気軽に使えて、調理時間の短縮にも繋がります。



缶詰活用レシピをご紹介します

缶詰をそのまま食べるのも良いですが、それでは飽きてしまいます。疲れて家に帰った日でも、サッと作れるレシピをご紹介します！

★さんまの蒲焼きニラ卵丼

缶詰の汁を使うので調味料いらす！お腹も満足のどんぶりです

<材料> 1人分

<手順>

- ・ご飯 どんぶり 1杯
- ・さんまの蒲焼き缶詰 1缶
- ・ニラ 1/4束
- ・卵 1個
- ・ごま油 少々

- ①ニラは3cmに切りさんまは大きめにほぐす。汁は取っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、ニラをさっと炒める。
- ③さんまと汁を加え、混ぜる。
- ④③に溶きほぐした卵を加え、お好みの具合に加熱する。
- ⑤ご飯にかけて完成！

★さば大根

さばの旨味が大根に染み込んで、ホッとのお味ですよ～

<材料> 1人分

<手順>

- ・大根 150g
- ・さば水煮缶 100g
- ・砂糖 大さじ 1/2
- ・醤油 大さじ 1
- ・サラダ油 少々

- ①大根は皮をむき、厚み1cmのちょう切りにする。
- ②耐熱容器に移してラップをし、500wで10分加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、大根と大きめにほぐしたさば、調味料を加え、弱火で10分加熱し完成！

この他にも鮭缶、ツナ缶などがおすすめです！魚料理を手軽に楽しみ、お腹を満たして新生活をハッピーにしていけたら良いですね♪ 村家

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

料理教室 ◆ヘルシークッキング◆

アピアクッキングスタジオ（富山市稲荷元町）では、管理栄養士による料理教室「ヘルシークッキング」を開講しています。

健康づくりは、毎日の食事から♪ おいしく、ヘルシーなお料理で、豊かな食卓をつくっていきましょう。野菜料理、魚料理のレパートリーがひろがりますよ♡

●開講日：第2木曜日 11:00~13:30
第2木曜日 18:30~21:00
第2日曜日 15:30~18:00

●月謝：2,700円（月1回）

●定員：8名（少人数制です）

詳しくは アピアスポーツクラブへお問い合わせください。 ⇒ TEL076-431-3321

～ブーケのお弁当～

ブーケでは、日替わりのお弁当の他に、

- *大地のシンフォニー弁当（肉） 800円
- *生命のハーモニー弁当（魚） 800円
- *おにぎり弁当 500円
- *セミナー・イベントでの弁当 800円～

など、各種お弁当をご用意しております。

ごはんの種類は玄米・白米・雑穀米の3種類からお選び頂けます。おすすめは雑穀米です。

5食以上でお受け致しております♪

ご注文お待ちしております。



厨房からブーケレシピ その185♪

<材料> 2~3人分

じゃがいも 中2個（約160g）

たらこ 1本

酒 適宜

マヨネーズ 大さじ2

★タラモサラダ★

<作り方>

- ① じゃがいもを食べやすい大きさに切って、塩蒸しにするか、又は電子レンジで柔らかくする
- ② たらこは皮を取って、身をから煎りする（酒適宜）
- ③ ①、②をマヨネーズで和えて完成♪

ごはんが進む1品です^^

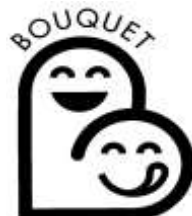
<栄養士秋目のゆったりコラム>

春の陽気が心地よい季節となりました。各地から桜の便りが届き、今年はどこへお花見に行こうかと思いを巡らせる日々です。さて、お花見といえば赤・白・緑の「三色団子」です。実は、それぞれの色には深い意味が込められています。赤は桜の花や春の息吹。白は雪を連想させて冬の名残りを。緑は夏の兆しや新緑を表しています。花見団子は春を味わえるだけでなく、三色に込められた春の生命力を、体に取り込むことができると考えられたのです。みなさんもお団子片手にお花見に出かけてみてはいかがですか^^

秋目

フード&風土は、ホームページでもご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日