



能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の皆さまへ

「血圧手帳提出」と「第3回のせけん測定会」のご案内

血圧手帳提出について



記録された血圧手帳は半年を目安に提出をお願いしています。

今月は、**けやき地域**(令和2年度から血圧測定を行っている地域)の方の血圧手帳の提出をお願いします。対象の方には12月下旬に通知と返信用封筒を送付しますので、ご提出ください。
ささゆり地域(令和4年度から血圧測定開始の地域)の方は、令和7年4月頃に提出のご案内を送付します。

第3回のせけん測定会 実施中です

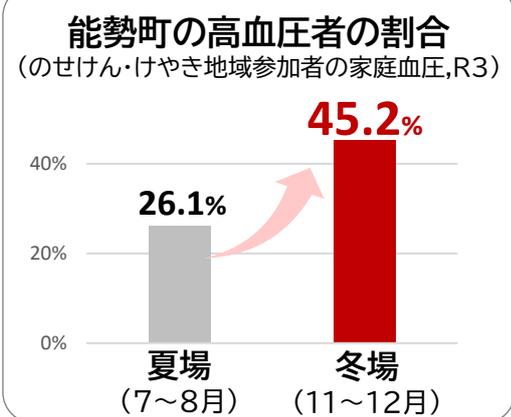
第3回のせけん測定会は、令和4～5年度の第2回測定会后2年を迎える方から順次実施しています。時期が近づきましたら、対象の方には希望日を伺う往復ハガキをお送りします。のせけん測定会は令和7年8月で終了(予定)します。ぜひご参加ください。

冬場は血圧が上がるので要注意！ ～のせけん参加者のデータから～

血圧は、季節によって変動することを知っていますか？
気温が高いと血管はゆるみ(→血圧が下がる)、低いと引き締まります(→血圧が上がる)。

のせけん参加者(40歳以上)でも、夏場と冬場で血圧の平均値が異なる方が多く見られました。

冬場では、45.2%の方が高血圧域(135/85mmHg以上)に該当されており、約2人に1人が高血圧という状況でした。



能勢の冬は特に気温が下がるため、血圧の上昇に注意する必要があります。家庭でも定期的に血圧を測定し、自分の血圧の変動の幅を知っておきましょう。

また、血圧の測定記録は治療の参考となるため、かかりつけ医受診時に記録を持参し、状況を共有しておきましょう。

大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話

師走に入り、寒さも本格的になりました。12月といえば、クリスマスですね！
今月号は、『クリスマスメニューにも活かせる減塩の工夫』をお伝えします！
「バランスの取れた食事を楽しみ、皆さんに健康で長生きしてほしい」という願いも込めました。



減塩でもおいしい「クリスマス料理」の工夫

1. 1日の中で食べる量を調整してみよう！

元々減塩を心がけていても、**食事量そのものが多いと食塩の量も増えます**。夕食にごちそうを食べる予定であれば、昼に食べ過ぎないように心がけましょう。



2. スープや汁物を作るなら野菜で具たくさんに！

ミネストローネやポトフ、豚汁などにいろいろな野菜を入れましょう。トマトや玉ねぎ、きのこ類は加熱すると旨味が増します。盛り付けに汁の量が減ることで、自然と減塩につながります。**食塩摂取の約7割は、調味料類**です。味付けの際は、目分量ではなく計量スプーンで正確に測ることも大切です。



3. ドレッシングは酸味や香りを効かせる！

レモンなどの柑橘類やお酢を使ったドレッシングは薄味でもおいしく食べられます。サラダをリース形に盛り付けるのも、クリスマスらしさがあっておしゃれですね。



4. ソースは「かける」ではなく「つける」！

サラダやローストビーフなどは、ソース類を別の皿にとって「つけだれ」で食べましょう。料理に直接かけると、つい皿の底に残るほどかけ過ぎてしまいます。



普段から減塩を心がけている方も多いかと思います。無理をし過ぎない程度に減塩をしながら、食事を楽しみましょう。素敵なクリスマスを過ごし、良い年をお迎えください。



12月13日は「ビタミンの日」です。ビタミンB1が学会で発表された日にちなんで制定されました。**ビタミンB1**は、食が細くなった高齢者は不足しがちになります。**豚肉やナッツ、豆類**などに多く含まれるため、クリスマスの料理に取り入れると良いですね。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「栄養・食生活 / 賢く食べるためのコツ / 調味料の上手な使い方」、厚生労働省(2023)「知っていますか？食塩のとりすぎ問題」、文部科学省(2023)「食品成分データベース」

(大阪大学大学院医学系研究科 村上 尚子、有宗 涼歩、木戸 倫子)

