



寒い冬、高血圧に要注意!

冷たい風が吹き荒れ、寒さが厳しくなる冬。この時期は、高血圧に合併した脳梗塞、心筋梗塞など命にかかわる病気を起こしてしまふことが多くなります。血圧の高い人は特に注意し、健やかで、快適な冬を過ごせるよう、工夫をしてみましょう。

温度差による血圧に注意

冬の寒さは人の活動を鈍らせます。また、血管を収縮させて、血圧を上げます。人は、寒い場所に出たときに身を縮めますが、同じ

自分の血圧を知ろう

また、室内でも温度差の生じやすいトイレや浴室、脱衣場などは、可能であれば温かくし、寒い戸外へ出る時は、防寒具を身に着けるように心掛けましょう。

- #### 冬場の高血圧対策12か条
- 1 酒を飲み過ぎない
 - 2 寒風で体を冷やさない
 - 3 室温は適正に維持しよう
 - 4 塩辛いものを避ける
 - 5 浴室、トイレを暖かい温度に
 - 6 適正体重の維持
 - 7 暖かい時刻に30分以上のウォーキング
 - 8 降圧薬服用は忘れずに
 - 9 禁煙に取り組みよう
 - 10 毎朝、家庭で血圧測定
 - 11 気分はゆったり、イライラしない
 - 12 休養は十分にとる

血圧値は、脈拍数と同じように時々刻々変動しています。1日のうちでも、昼働いているときは高く、夜休んでいるときは低くなります。仕事、運動、食事、排便、入浴など、日常生活の中で血圧は常に動いているのです。

高血圧の基準

正常		高血圧							
最大血圧	119	120	129	130	139	140	160	180	(mmHg)
至適血圧	79	80	84	85	89	90	100	110	(mmHg)
	正常血圧	正常高等血圧	軽症高血圧	中等症高血圧	重症高血圧				

デンタルコラム

キシリトールで虫歯にならないって本当?

最近、キシリトールが虫歯予防の甘味料として注目を集めており、さまざまなキシリトール入り製品が売られています。本当にキシリトールで虫歯予防ができるのでしょうか。

① 甘さは砂糖と同じくらいで、甘さによりだ液を出させる作用(だ液量が増えること)で歯の石灰化を促進する

② ミュータンス菌(虫歯菌)を減少させ、歯を溶かす酸を作りにくくする作用があるといわれています。



市販のキシリトール製品にはガム・あめなどがありますが、全糖分のキシリトールの含有量がさまざま、含有率の高いものの方が有効といわれています。最近の機能性ガムにはキシリトールだけでなく、歯の石灰化を促進させる成分を含む製品(ポスカム・リカルデ

ントなど)があります。ガムには、噛むことによりだ液分泌促進効果があるので、より効果的といえます。

このように、キシリトールは優れた虫歯予防効果がありますが、摂りすぎると下痢などをおこすことがあるので使用上の注意をよくお読みください。キシリトールを上手に使用して、少しでも虫歯を少なくするようになりましょう。

瀬戸内市歯科医師会

旬のごちそう



【高野豆腐と豚肉のオランダ煮】

●材料(4人分)

- 高野豆腐.....2枚
- 豚肉(薄切り赤身).....100g
- しょうゆ.....大さじ1/2
- 酒.....大さじ1/2
- ニンジン.....40g
- 絹さや.....8枚
- ユズの皮.....適量
- だし汁.....100ml
- 砂糖.....大さじ1弱
- みりん.....大さじ1/2
- しょうゆ.....大さじ1弱
- 揚げ油・かたくり粉.....適量

●作り方

- ① めるま湯で戻した高野豆腐を6等分に切り、水気を絞る。5センチ幅に切った豚肉に(A)をふり、棒状に巻く。1センチの長さの輪切りにしたニンジンと、筋をとった絹さやは共に下ゆでする。
- ② 高野豆腐と豚肉にかたくり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ③ なべにだし汁と(B)を入れて煮立て、②とニンジンを入れて約5分煮る。
- ④ 盛り付け、絹さやとユズの皮を飾る。

市栄養委員会 長船支部幹事
 玉木清子さん(長船町飯井)

高野豆腐を揚げてから煮ることを「オランダ煮」といいますが、揚げて煮ると、お肉のような食感になります。豆腐の栄養素がギュッと凝縮されているので、若い人やお子さんにも召し上がっていただきたい一品です。

